

OBJETIVO

DESCRIPCIÓN
ENTRENAMIENTO DE TONIFICACIÓN (MIÉRCOLES)

SEMANA 1

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR

JUMPING JACKS

00:00:40

00:00:20

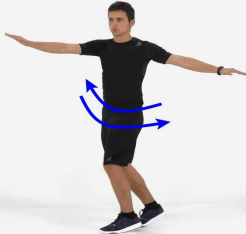
3

60

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR

GIROS DE CINTURA

00:00:40

00:00:20

3

60

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR

BOX COMBO - SCISSORS - FRONTAL

00:00:40

00:00:20

3

60

SESIÓN 1

PRINCIPAL

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

TRAPECIO

MOVILIDAD ESCAPULAR PARA TRABAJO SERRATO

00:00:30

00:00:40

3

8-12

60

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

TRAPECIO

REMO VERTICAL CON MANCUERNAS ALTERNO

00:00:30

00:00:40

3

8-12

60

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA HOMBROS

AMS - VUELO FRONTAL ALTERNADO

00:00:30	00:00:40
3	8-12
60	

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



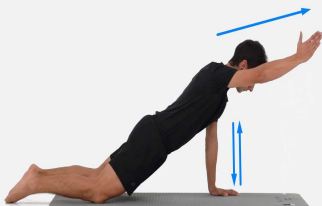
FUERZA PECHO

EH - PUSH UPS

00:00:30	00:00:40
3	8-12
60	

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA PECHO

FLEXIÓN DE BRAZOS + ALCANCE DE RODILLAS

00:00:30	00:00:40
3	8-12
60	

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA PECHO

FLEXIONES DIAMANTE SOBRE RODILLAS

00:00:30	00:00:40
3	8-12
60	

7 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA PECHO

FLEXO-EXTENSIÓN DE CODO SENTADO CON GIRO LONGITUDINAL D

00:00:30	00:00:40
3	8-12
60	

8 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA BICEPS

CURL BICEPS DE PIE CON MANCUERNAS

00:00:30	00:00:40
3	8-12
60	

9 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA TRICEPS

FONDOS TRICEPS EN SILLA

00:00:30	00:00:40
3	8-12
60	

VUELTA A LA CALMA

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO LATERAL CRUZADO - DERECHA

00:00:30

00:00:30

2

1

60

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO LATERAL CRUZADO - IZQUIERDA

00:00:30

00:00:30

2

1

60

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO PECTORAL CON MANOS DETRÁS DE LA CABEZA

00:00:30

00:00:30

2

1

60

4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ABDOMINALES

ESTIRAMIENTO CADENA ANTERIOR

00:00:30

00:00:30

2

1

60

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:31:30