

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		CARDIOVASCULAR CALENTAMIENTO 6 MINUTOS - 2 RONDAS DE 10 EJERCICIOS
	 00:10:00	 00:00:00
	 1	
	 60	
		

SESIÓN 1

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		FUERZA BICEPS CURL DE BÍCEPS CON KETLEBELLS
	 00:00:30	 00:01:00
	 4	 10-12
	 60	
		

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		FUERZA BICEPS CURL MARTILLO ALTERNO
	 00:00:30	 00:01:00
	 4	 10-12
	 60	
		

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		FUERZA BICEPS CURL DE BICEPS + EXTENSIÓN DE HOMBROS (SENTADO)
	 00:00:30	 00:01:00
	 4	 10-12
	 60	
		

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		FUERZA LUMBARES AP - T EN PISO
	 00:00:30	 00:01:00
	 3	 8-10
	 60	
		

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA LUMBARES

AP - W EN PISO

00:00:30	00:01:00
3	8-10
60	

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



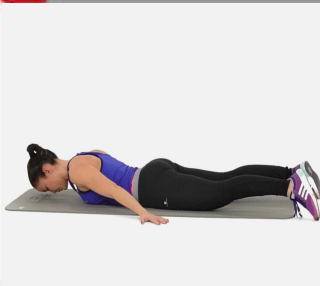
FUERZA LUMBARES

AP - Y EN PISO

00:00:30	00:01:00
3	8-10
60	

7 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA LUMBARES

ARROW

00:00:30	00:01:00
3	8-10
60	

8 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



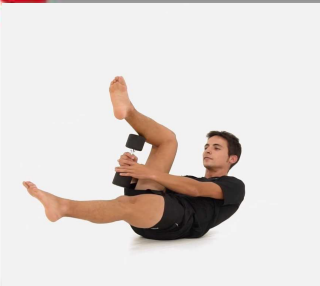
FUERZA ABDOMINALES

BALANCE Y ROTACIÓN DE TRONCO SENTADO

00:00:30	00:01:00
3	8-12
60	

9 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



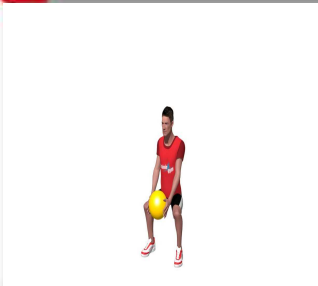
FUERZA ABDOMINALES

BICICLETA ABDOMINAL CON PASE DE MANCUERNA

00:00:30	00:01:00
3	8-12
60	

10 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA ABDOMINALES

BALL SLAMS

00:00:30	00:01:00
3	8-12
60	

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



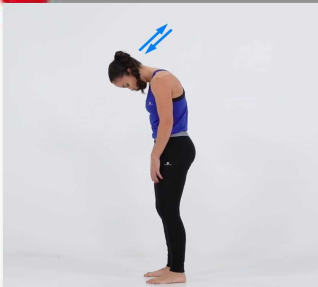
FLEXIBILIDAD BICEPS

ESTIRAMIENTO DE BICEPS A UN BRAZO

00:00:30	00:00:30
3	
60	

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

FLEXOEXTENSIÓN DE CUELLO

00:00:30	00:00:00
1	8-10
60	

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ABOVE THE HEAD CHEST STRETCH

00:00:40	00:00:30
2	
60	

4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO CADENA LATERAL SENTADO

00:00:40	00:00:30
2	
60	

5

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO POSTERIOR EN POSICIÓN DE REZO

00:00:40	00:00:00
1	
60	

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:49:30