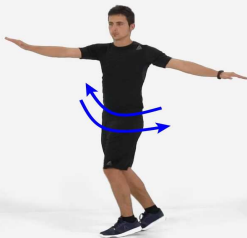


OBJETIVO	DESCRIPCIÓN RUTINA MIÉRCOLES
----------	---------------------------------

SEMANA 1

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	 CIRCUITO GIROS DE CINTURA <table><tr><td>🕒 00:01:00</td><td>👤 00:00:30</td></tr><tr><td>🏋️ 2</td><td>🏋️</td></tr><tr><td>💓 60</td><td>🔊</td></tr><tr><td>⚡</td><td>📱</td></tr></table>	🕒 00:01:00	👤 00:00:30	🏋️ 2	🏋️	💓 60	🔊	⚡	📱
🕒 00:01:00	👤 00:00:30										
🏋️ 2	🏋️										
💓 60	🔊										
⚡	📱										
2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	 CIRCUITO JUMPING JACKS <table><tr><td>🕒 00:01:00</td><td>👤 00:00:30</td></tr><tr><td>🏋️ 2</td><td>🏋️</td></tr><tr><td>💓 60</td><td>🔊</td></tr><tr><td>⚡</td><td>📱</td></tr></table>	🕒 00:01:00	👤 00:00:30	🏋️ 2	🏋️	💓 60	🔊	⚡	📱
🕒 00:01:00	👤 00:00:30										
🏋️ 2	🏋️										
💓 60	🔊										
⚡	📱										
3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	 CIRCUITO DESPLAZAMIENTO LATERAL CON ELEVACIÓN DE RODILLA <table><tr><td>🕒 00:01:00</td><td>👤 00:00:30</td></tr><tr><td>🏋️ 2</td><td>🏋️</td></tr><tr><td>💓 60</td><td>🔊</td></tr><tr><td>⚡</td><td>📱</td></tr></table>	🕒 00:01:00	👤 00:00:30	🏋️ 2	🏋️	💓 60	🔊	⚡	📱
🕒 00:01:00	👤 00:00:30										
🏋️ 2	🏋️										
💓 60	🔊										
⚡	📱										
4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	 CIRCUITO GINGA CAPOEIRA <table><tr><td>🕒 00:01:00</td><td>👤 00:00:30</td></tr><tr><td>🏋️ 2</td><td>🏋️</td></tr><tr><td>💓 60</td><td>🔊</td></tr><tr><td>⚡</td><td>📱</td></tr></table>	🕒 00:01:00	👤 00:00:30	🏋️ 2	🏋️	💓 60	🔊	⚡	📱
🕒 00:01:00	👤 00:00:30										
🏋️ 2	🏋️										
💓 60	🔊										
⚡	📱										

SESIÓN 1

PRINCIPAL

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

TRAPECIO

REMO VERTICAL CON MANCUERNAS
ALTERN0

 00:00:30

 00:00:30

 3

 8-12

 60







2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

HOMBROS

AMS - VUELO FRONTAL

 00:00:30

 00:00:30

 3

 8-12

 60









3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

AP - Y EN PISO

LUMBARES

00:00:30

00:00:00

1

60

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

BUENOS DÍAS CON DISCO SOBRE EL PECHO

LUMBARES

00:00:30

00:00:30

3

60

8-12

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR

DOBLE KB SUIPCASE FARMER WALK

00:10:00

00:00:30

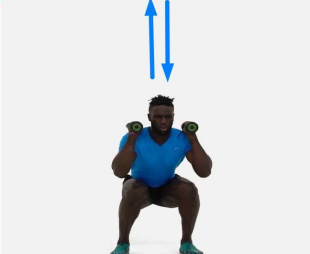
3

60

10,00

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR

THRUSTER CON MANCUERNAS

00:10:00

00:00:30

3

60

8-12

7 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR

PATINADOR

00:10:00

00:00:30

3

60

8-12

8 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR

PLIOMETRIC BURPEE

00:10:00

00:00:30

3

60

8-12

9 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR

CAMINATA EN PUENTE GLÚTEOS

00:10:00

00:00:30

3

60

8-12

VUELTA A LA CALMA

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO PECTORAL CON MANOS DETRÁS DE LA CABEZA

00:01:00

00:00:20

1

60

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ABRAZO DE RODILLA ALTERNATIVO

00:01:00

00:00:20

1

60

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS EN PRONO - IZQUIERDA

00:01:00

00:00:20

1

60

4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS EN PRONO - DERECHA

00:01:00

00:00:20

1

60

5

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE ISQUIOSURALES CON PIE ELEVADO - IZQUIERDA

00:01:00

00:00:20

1

60

6

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE ISQUIOSURALES CON PIE ELEVADO - DERECHA

00:01:00

00:00:20

1

60

7

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

CAT CAMEL

00:01:00

00:00:20

1

60

8

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ABRAZO EN DECÚBITO SUPINO

00:01:00

00:00:20

1

60