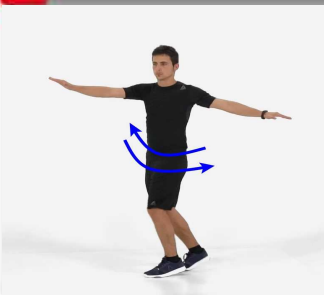


OBJETIVO	DESCRIPCIÓN

SEMANA 1

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		CARDIOVASCULAR GIROS DE CINTURA			CARDIOVASCULAR JUMPING JACKS
 00:00:40		 00:00:20	 00:00:40		 00:00:20
 3			 3		
 60			 60		
					

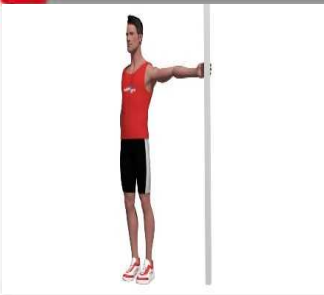
SESIÓN 1

PRINCIPAL

1	
	ACTIVIDADES DIRIGIDAS Zumba
 00:50:00	
	
 60	
	

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

1		2	
			
FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO DE BICEPS A UN BRAZO		FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO PECTORAL TUMBADO	
 00:00:30		 00:00:30	
 00:00:00		 00:00:00	
 1		 1	
			
 60		 60	
			
			
			

3



FLEXIBILIDAD

CUÁDRICEPS

ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS

00:00:30	00:00:00
1	
60	

4



FLEXIBILIDAD

ISQUIOSURALES

ED - 90-90 POSTERIORES

00:00:30	00:00:00
1	
60	

5



FLEXIBILIDAD

GLÚTEO

ESTIRAMIENTO DE GLÚTEO TUMBADO

00:00:30	00:00:00
1	
60	

6



FLEXIBILIDAD

LUMBARES

ESTIRAMIENTO LUMBAR TUMBADO

00:00:30	00:00:00
1	
60	

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:50:00