

OBJETIVO	DESCRIPCIÓN RUTINA MIÉRCOLES

SEMANA 1

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR

GIROS DE CINTURA

00:00:30

00:00:30

3

60

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR

BOXING JAB CROSS

00:00:30

00:00:30

3

60

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR

JUMPING JACKS

00:00:30

00:00:30

3

60

SESIÓN 1

PRINCIPAL

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD

FLEXION EXTENSION NECK
SEQUENCE MOBILITY

00:00:30

00:00:20

3

60

12

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD

FLEXIÓN PROFUNDA DE TRONCO
SENTADO

00:00:30

00:00:20

3

60

10

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO PECTORAL CON MANOS DETRÁS DE LA CABEZA

00:00:30	00:00:30
3	12-15
60	

4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

MOVILIDAD TORÁCICA EN CUADRUPEDIA

00:00:30	00:00:30
3	12-15
60	

5

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO POSTERIOR SOBRE CAJÓN

00:00:30	00:00:30
3	12-15
60	

6

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

WINDMILL - IZQUIERDA

00:00:30	00:00:20
3	12-15
60	

7

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

FLEXO-EXTENSIÓN DE CADERA

00:00:30	00:00:30
3	10-12
60	

8

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE MUÑECA EN CUADRUPEDIA

00:00:30	00:00:30
3	10-12
60	

9

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

LUNGE MILITAR CON TORSIÓN (L)

00:00:30	00:00:30
3	10-12
60	

10

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

EXTENSIÓN DE CADERA + ALCANDE EN PLANCHA INVERTIDA

00:00:30	00:00:30
3	10-12
60	

VUELTA A LA CALMA

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DORSAL EN BIPEDESTACIÓN

00:00:30

00:00:30

3

60

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO CADENA ANTERIOR

00:00:30

00:00:30

3

60

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DORSAL CON BARRA

00:00:30

00:00:30

3

60

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:28:30