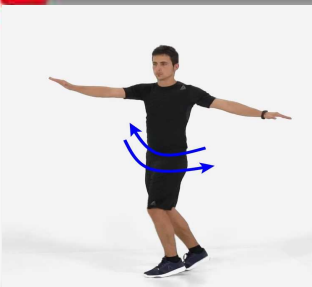


OBJETIVO	DESCRIPCIÓN SABADO

SEMANA 1

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		CARDIOVASCULAR GIROS DE CINTURA			CARDIOVASCULAR JUMPING JACKS CON CRUCE
		00:00:20			00:00:10
		3			4
		60			60

SESIÓN 1

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		FUERZA LUMBARES ELEVACIÓN DE PIERNA ALTERNATIVA TUMBADO BOCABAJO			FUERZA HOMBROS AMS - VUELO FRONTAL
		00:00:30			00:00:00
		3			15
		60			60

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		FUERZA HOMBROS FLEXIONES A DOS ALTURAS			FUERZA HOMBROS PASE DE MANCUERNA ARRODILLADO
		00:00:30			00:00:00
		3			15
		60			60

5

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

PECHO

FLEXIONES CON DESPLAZAMIENTOS LATERALES

00:00:30	00:00:00
3	15
60	

6

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

TRICEPS

FLEXIONES AGARRE CERRADO , TRICEPS

00:00:30	00:00:00
3	15
60	

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

OBLICUOS

PUENTE ISOMÉTRICO A DOS ALTURAS

00:00:30	00:00:10
3	
60	

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

OBLICUOS

OBLICUO ISOMETRICO

00:00:20	00:00:05
3	
60	

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:09:00