

OBJETIVO	DESCRIPCIÓN SABADO 23
----------	--------------------------

SEMANA 1

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	FUERZA ABDOMINALES CRUNCH 00:00:30 00:00:00 3 10 60
2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	FUERZA ABDOMINALES CRUNCH CON RODILLA FLEXIONADA - DERECHA 00:00:30 00:00:00 6 10 60
3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	FUERZA ABDOMINALES CRUNCH LATERAL DERECHO 00:00:30 00:00:00 6 10 60
4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	FUERZA ABDOMINALES ENCOGIMIENTO CON RODILLAS FLEXIONADAS AL PECO 00:00:30 00:00:00 3 10 60

SESIÓN 1

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	CARDIOVASCULAR BEAR CLIMBERS SOBRE 1 MANO - DERECHA 00:00:20 00:00:10 4 60
2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	CARDIOVASCULAR DESPLAZAMIENTO LATERAL CON ELEVACIÓN DE RODILLA 00:00:20 00:00:10 4 60

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR
JUMPING JACKS



⌚ 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 4	👤
❤️ 60	⚖️
🏃	📦

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR
SALTOS LATERALES PIES JUNTOS



⌚ 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 4	👤
❤️ 60	⚖️
🏃	📦

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR
SKIPS DOBLES



⌚ 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 4	👤
❤️ 60	⚖️
🏃	📦

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD
ABRAZO DE RODILLA ALTERNATIVO



⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 3	👤 10
❤️ 60	⚖️
🏃	📦

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD
ESTIRAMIENTO ABDUCTORES - DERECHA



⌚ 00:00:10	👤 00:00:05
⚖️ 6	👤
❤️ 60	⚖️
🏃	📦

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD
ESTIRAMIENTO CRUZADO ANTERIOR - DERECHA



⌚ 00:00:10	👤 00:00:05
⚖️ 6	👤
❤️ 60	⚖️
🏃	📦

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD
ABRAZO EN DECÚBITO SUPINO



⌚ 00:00:10	👤 00:00:05
⚖️ 3	👤
❤️ 60	⚖️
🏃	📦

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:10:00