

OBJETIVO	DESCRIPCIÓN SABADO25

SEMANA 1

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1

MÁQUINA Nº 0



FUERZA

BURPEE

00:00:30

00:00:00

5

5

60

2

MÁQUINA Nº 0



CARDIOVASCULAR

SALTOS LATERALES SOBRE KETTLEBELL

00:10:00

00:00:00

4

10

60

SESIÓN 1

PRINCIPAL

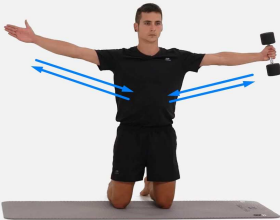
1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO																
		FUERZA HOMBROS FLEXIONES A DOS ALTURAS <table><tr><td> 00:00:30</td><td> 00:00:00</td></tr><tr><td> 3</td><td> 15</td></tr><tr><td> 60</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>	00:00:30	00:00:00	3	15	60						FUERZA LUMBARES BUENOS DÍAS CON MANCUERNA SOBRE EL PECHO <table><tr><td> 00:00:30</td><td> 00:00:00</td></tr><tr><td> 3</td><td> 15</td></tr><tr><td> 60</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>	00:00:30	00:00:00	3	15	60			
00:00:30	00:00:00																				
3	15																				
60																					
00:00:30	00:00:00																				
3	15																				
60																					
3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO																
		FUERZA TRAPECIO REMO VERTICAL CON MANCUERNAS <table><tr><td> 00:00:30</td><td> 00:00:00</td></tr><tr><td> 3</td><td> 15</td></tr><tr><td> 60</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>	00:00:30	00:00:00	3	15	60						FUERZA HOMBROS ELEVACIÓN LATERAL A UNA MANO CON MANCUERNA <table><tr><td> 00:00:30</td><td> 00:00:00</td></tr><tr><td> 6</td><td> 15</td></tr><tr><td> 60</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>	00:00:30	00:00:00	6	15	60			
00:00:30	00:00:00																				
3	15																				
60																					
00:00:30	00:00:00																				
6	15																				
60																					

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA HOMBROS

PASE DE MANCUERNA ARRODILLADO



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

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA CUÁDRICEPS

BACK SQUAT



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

7 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA ISQUIOSURALES

PESO MUERTO A 1 PIERNA - IZQUIERDA



00:00:30	00:00:00
6	15
60	

8

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Abdominals Expres



00:15:00	
60	

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

1

FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO ABDUCTORES - DERECHA



00:00:20	00:00:10
4	
60	

2

FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO LATERAL CRUZADO - DERECHA



00:00:25	00:00:15
6	
60	

3

FLEXIBILIDAD

CAT CAMEL



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

4

FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO CRUZADO DE GLÚTEO EN TUMBADO BOCARRIBA - DERECH



00:00:20	00:00:10
3	
60	

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:28:30