

OBJETIVO	DESCRIPCIÓN VIERNES

SEMANA 1

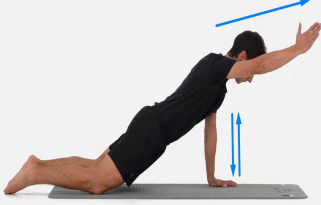
SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		CARDIOVASCULAR IN OUT JACKS			CARDIOVASCULAR SALTOS LATERALES PIES JUNTOS
		00:00:20			00:00:10
		4			
		60			
					

SESIÓN 1

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		FUERZA FLEXIÓN DE BRAZOS + ALCANCE			FUERZA FLEXIÓN DE BRAZOS + ALCANCE DE RODILLAS
		00:00:30			00:00:00
		3			15
		60			
					

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		FUERZA BENT OVER Y RAISE			FUERZA PRONE W RAISE
		00:00:30			00:00:00
		3			15
		60			
					

5

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA

HOMBROS

FLEXIÓN HINDÚ

00:00:30

00:00:00

3

15

60

6

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA

HOMBROS

SANDBAG SHOULDER TO SHOULDER

00:00:30

00:00:00

3

15

60

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA

LUMBARES

AP - W EN PISO

00:00:30

00:00:00

3

15

60

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA

LUMBARES

ARROW

00:00:30

00:00:00

3

15

60

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:09:00