

OBJETIVO	DESCRIPCIÓN VIERNES

SEMANA 1

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



WARM UP

1ROUND

7 EJERCICIOS

5 MINUTES

CARDIOVASCULAR

CALENTAMIENTO MOVILIDAD - 1

RONDA DE 7 EJERCICIOS

00:10:00	00:00:00
1	
60	

SESIÓN 1

PRINCIPAL

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

PECHO

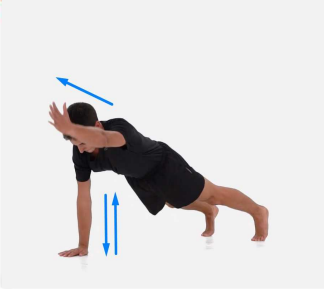
FLEXIÓN DE BRAZOS

00:00:30	00:00:00
4	10
60	

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

PECHO

FLEXIÓN DE BRAZOS + ALCANCE

00:00:30	00:00:00
4	10
60	

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

ESPALDA

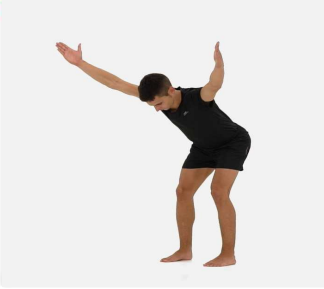
ALINEACIÓN DE TRONCO EN BANCO SENTADO AVANZANDO EN BRAZOS

00:00:30	00:00:00
4	10
60	

4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

ESPALDA

BENT OVER Y RAISE

00:00:30	00:00:00
4	10
60	

5

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA

HOMBROS

FLEXIONES EN PICA A DOS ALTURAS

00:00:30	00:00:00
4	10
60	

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD

CAT CAMEL

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

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO CRUZADO CON RODILLAS FLEXIONADAS

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

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO LATERAL CRUZADO - DERECHA

00:00:10	00:00:00
6	
60	

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:10:00