

| OBJETIVO | DESCRIPCIÓN |
|----------|-------------|
|          | VIERNES24   |

SEMANA 1

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

| 1                                                                                 | MÁQUINA Nº 0 | CONCÉNTRICO                                                                                               | 2                                                                                  | MÁQUINA Nº 0 | CONCÉNTRICO                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |              | CARDIOVASCULAR<br><b>MAN MAKER CON PESO CORPORAL</b>                                                      |  |              | CARDIOVASCULAR<br><b>SALTO ESTRELLA</b>                                                                 |
|                                                                                   |              | <div>⌚ 00:10:00</div> <div>👤 00:00:00</div> <div>⚖️ 3</div> <div>🏋️ 5</div> <div>❤️ 60</div> <div>⚡</div> |                                                                                    |              | <div>⌚ 00:00:30</div> <div>👤 00:00:00</div> <div>⚖️ 3</div> <div>🏋️</div> <div>❤️ 60</div> <div>⚡</div> |

SESIÓN 1

PRINCIPAL

| 1                                                                                   | MÁQUINA Nº 0 | CONCÉNTRICO                                                                                                | 2                                                                                    | MÁQUINA Nº 0 | CONCÉNTRICO                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |              | FUERZA<br><b>1 ARM BENT OVER ROW - DERECHA</b>                                                             |  |              | FUERZA<br><b>AP - T DE PIE</b>                                                                             |
|                                                                                     |              | <div>⌚ 00:00:30</div> <div>👤 00:00:00</div> <div>⚖️ 4</div> <div>🏋️ 10</div> <div>❤️ 60</div> <div>⚡</div> |                                                                                      |              | <div>⌚ 00:00:30</div> <div>👤 00:00:00</div> <div>⚖️ 4</div> <div>🏋️ 10</div> <div>❤️ 60</div> <div>⚡</div> |

| 3                                                                                   | MÁQUINA Nº 0 | CONCÉNTRICO                                                                                                | 4                                                                                    | MÁQUINA Nº | CONCÉNTRICO                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |              | FUERZA<br><b>MED BALL CLEAN</b>                                                                            |  |            | FUERZA<br><b>CURL DE BÍCEPS CON KETLEBELLS</b>                                                             |
|                                                                                     |              | <div>⌚ 00:00:30</div> <div>👤 00:00:00</div> <div>⚖️ 4</div> <div>🏋️ 10</div> <div>❤️ 60</div> <div>⚡</div> |                                                                                      |            | <div>⌚ 00:00:30</div> <div>👤 00:00:00</div> <div>⚖️ 4</div> <div>🏋️ 10</div> <div>❤️ 60</div> <div>⚡</div> |

5

MÁQUINA Nº 0



CONCÉNTRICO

FUERZA

BICEPS

CURL BICEPS CONCENTRADO

|          |          |
|----------|----------|
| 00:00:30 | 00:00:00 |
| 4        | 10       |
| 60       |          |
|          |          |

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

1



ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Estiramientos - Clase Virtual

|          |  |
|----------|--|
| 00:30:00 |  |
|          |  |
| 60       |  |
|          |  |

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:10:00