

OBJETIVO	DESCRIPCIÓN
	RUTINA CONFINAMIENTO TRABAJO FUNCIONAL DE 5 DÍAS, MATERIAL AUXILIAR:

SEMANA 1

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

WARM UP

3 ROUNDS

6 EXERCISES

9 MINUTES

CARDIOVASCULAR

CALENTAMIENTO 9 MINUTOS - 3

RONDAS DE 6 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

1

60



2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA

PECHO

FLEXIÓN DE BRAZOS + ALCANCE

00:00:30

00:00:00

1

60



3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA

PECHO

FONDOS PECTORAL PIES EN BOSU

00:00:30

00:00:00

1

60



4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA

PECHO

FLEXIÓN DE BRAZOS ARQUERO

00:00:30

00:00:00

1

60



5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA PECHO

FLEXIÓN DE BRAZOS + PIRÁMIDE EN DESLIZAMIENTO

00:00:30	00:00:00
1	
60	

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA PECHO

FLEXIÓN DE BRAZOS CON APOYO SOBRE 1 RODILLA - DERECHA

00:00:30	00:00:00
1	
60	

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS EN PRONO - DERECHA

00:00:30	00:00:00
1	
60	

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO POSTERIOR EN POSICIÓN DE REZO

00:00:30	00:00:00
1	
60	

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE ISQUIOSURALES CON PIE ELEVADO - DERECHA

00:00:30	00:00:00
1	
60	

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO CRUZADO DE GLÚTEO EN TUMBADO BOCARRIBA - IZQUIER

00:00:30	00:00:00
1	
60	

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD HOMBROS

ESTIRAMIENTO HOMBRO CON APOYO

00:00:30	00:00:00
1	
60	

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD PECHO

ESTIRAMIENTO PECTORAL CON APOYO

00:00:30	00:00:00
1	
60	

7	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	TRICEPS
	ESTIRAMIENTO TRICEPS	
	 00:00:30	 00:00:00
	 1	
	 60	
		

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:03:00

SESIÓN 2

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	WARM UP	CARDIOVASCULAR
	3 ROUNDS	CALENTAMIENTO 9 MINUTOS - 3
	6 EXERCISES	RONDAS DE 6 EJERCICIOS
	9 MINUTES	
	 00:10:00	 00:00:00
	 1	
	 60	
		

SESIÓN 2

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	ESPALDA
	ED - TOE TOUCH TO SUMO SQUAT	
	 00:00:30	 00:00:00
	 1	
	 60	
		

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	HOMBROS
	TÉCNICA ESPALDA CON DISCOS	
	 00:00:30	 00:00:00
	 1	
	 60	
		

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	LUMBARES
	POINTER	
	 00:00:30	 00:00:00
	 1	
	 60	
		

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	LUMBARES
	SUPERMAN	
	 00:00:30	 00:00:00
	 1	
	 60	
		

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA LUMBARES

SWIMMING

00:00:30 00:00:00

1 1

60

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA LUMBARES

FONDOS MCKENZIE

00:00:30 00:00:00

1 1

60

SESIÓN 2

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS EN PRONO - DERECHA

00:00:30 00:00:00

1 1

60

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO POSTERIOR EN POSICIÓN DE REZO

00:00:30 00:00:00

1 1

60

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE ISQUIOSURALES CON PIE ELEVADO - DERECHA

00:00:30 00:00:00

1 1

60

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO CRUZADO DE GLÚTEO EN TUMBADO BOCARRIBA - IZQUIER

00:00:30 00:00:00

1 1

60

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD HOMBROS

ESTIRAMIENTO HOMBRO CON APOYO

00:00:30 00:00:00

1 1

60

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD PECHO

ESTIRAMIENTO PECTORAL CON APOYO

00:00:30 00:00:00

1 1

60

7

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD
 ESTIRAMIENTO TRICEPS

00:00:30
 1
 60

00:00:00




TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:03:00

SESIÓN 3

CALENTAMIENTO

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR
 CALENTAMIENTO 9 MINUTOS - 3
 RONDAS DE 6 EJERCICIOS

00:10:00
 1
 60

00:00:00




SESIÓN 3

PRINCIPAL

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR
 IN OUT JACKS

00:10:00
 1
 60

00:00:00




2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA
 SENTADILLA CON SALTO Y MANOS
 TRAS NUCA

00:00:30
 1
 60

00:00:00




3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA
 SENTADILLA AL CAJÓN CON 1 MANO
 ELEVADA - IZQUIERDA

00:00:30
 1
 60

00:00:00




4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA
 SENTADILLA AL CAJÓN CON 1 MANO
 ELEVADA - DERECHA

00:00:30
 1
 60

00:00:00




5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

ZANCADA

CUÁDRICEPS

00:00:30	00:00:00
1	
60	

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

SENTADILLA + RODILLA AL PECHO DIAGONAL

CUÁDRICEPS

00:00:30	00:00:00
1	
60	

SESIÓN 3

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS EN PRONO - DERECHA

00:00:30	00:00:00
1	
60	

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO POSTERIOR EN POSICIÓN DE REZO

00:00:30	00:00:00
1	
60	

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE ISQUIOSURALES CON PIE ELEVADO - DERECHA

00:00:30	00:00:00
1	
60	

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO CRUZADO DE GLÚTEO EN TUMBADO BOCARRIBA - IZQUIER

00:00:30	00:00:00
1	
60	

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO HOMBRO CON APOYO

HOMBROS

00:00:30	00:00:00
1	
60	

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO PECTORAL CON APOYO

PECHO

00:00:30	00:00:00
1	
60	

7	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	TRICEPS
	ESTIRAMIENTO TRICEPS	
	⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
	🏋️ 1	👤
	❤️ 60	🔋
	⚡	📱

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:12:30

SESIÓN 4

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR	
	CALENTAMIENTO 9 MINUTOS - 3 RONDAS DE 6 EJERCICIOS	
	⌚ 00:10:00	👤 00:00:00
	🏋️ 1	👤
	❤️ 60	🔋
	⚡	📱

SESIÓN 4

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	TRICEPS
	EXTENSIÓN CODO A UNA MANO TUMBADO CON TENSOR (TRICEPS)	
	⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
	🏋️ 1	👤
	❤️ 60	🔋
	⚡	📱

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	TRICEPS
	FONDOS TRICEPS EN BANCO	
	⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
	🏋️ 1	👤
	❤️ 60	🔋
	⚡	📱

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	TRICEPS
	FONDOS PARA TRICEPS EN BARRA	
	⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
	🏋️ 1	👤
	❤️ 60	🔋
	⚡	📱

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	TRAPECIO
	ELEVACIONES DE HOMBRO	
	⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
	🏋️ 1	👤
	❤️ 60	🔋
	⚡	📱

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA ESPALDA

BENT OVER Y RAISE

00:00:30 00:00:00

1 1

60

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA HOMBROS

ABDUCCIÓN DE HOMBRO DERECHO EN PARED

00:00:30 00:00:00

1 1

60

SESIÓN 4

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS EN PRONO - DERECHA

00:00:30 00:00:00

1 1

60

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO POSTERIOR EN POSICIÓN DE REZO

00:00:30 00:00:00

1 1

60

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE ISQUIOSURALES CON PIE ELEVADO - DERECHA

00:00:30 00:00:00

1 1

60

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO CRUZADO DE GLÚTEO EN TUMBADO BOCARRIBA - IZQUIER

00:00:30 00:00:00

1 1

60

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD HOMBROS

ESTIRAMIENTO HOMBRO CON APOYO

00:00:30 00:00:00

1 1

60

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD PECHO

ESTIRAMIENTO PECTORAL CON APOYO

00:00:30 00:00:00

1 1

60

7	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	TRICEPS
	ESTIRAMIENTO TRICEPS	
	⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
	🏋️ 1	🏋️
	❤️ 60	🏋️
	🏋️	🏋️

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:03:00

SESIÓN 5

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR	
	CALENTAMIENTO 9 MINUTOS - 3 RONDAS DE 6 EJERCICIOS	
	⌚ 00:10:00	👤 00:00:00
	🏋️ 1	🏋️
	❤️ 60	🏋️
	🏋️	🏋️

SESIÓN 5

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	ABDOMINALES
	ED - RODILLAS AL PECHO	
	⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
	🏋️ 1	🏋️
	❤️ 60	🏋️
	🏋️	🏋️

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	ABDOMINALES
	ELEVACIÓN DE PIERNAS EN HOLLOW CON MANOS DETRÁS DE LA CABEZA	
	⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
	🏋️ 1	🏋️
	❤️ 60	🏋️
	🏋️	🏋️

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	ABDOMINALES
	CÍRCULOS EN SUPINO	
	⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
	🏋️ 1	🏋️
	❤️ 60	🏋️
	🏋️	🏋️

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	ABDOMINALES
	BALANCE Y ROTACIÓN DE TRONCO SENTADO	
	⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
	🏋️ 1	🏋️
	❤️ 60	🏋️
	🏋️	🏋️

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA ABDOMINALES

SIT UP CON PULL ISO TOALLA

00:00:30	00:00:00
1	
60	

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA ABDOMINALES

BRIDGE 3 APOYOS INFERIOR

00:00:30	00:00:00
1	
60	

SESIÓN 5

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS EN PRONO - DERECHA

00:00:30	00:00:00
1	
60	

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO POSTERIOR EN POSICIÓN DE REZO

00:00:30	00:00:00
1	
60	

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE ISQUIOSURALES CON PIE ELEVADO - DERECHA

00:00:30	00:00:00
1	
60	

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO CRUZADO DE GLÚTEO EN TUMBADO BOCARRIBA - IZQUIER

00:00:30	00:00:00
1	
60	

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD HOMBROS

ESTIRAMIENTO HOMBRO CON APOYO

00:00:30	00:00:00
1	
60	

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD PECHO

ESTIRAMIENTO PECTORAL CON APOYO

00:00:30	00:00:00
1	
60	

7

MÁQUINA Nº 0



FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO TRICEPS

TRICEPS

00:00:30	00:00:00
1	
60	

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:03:00