

OBJETIVO

DESCRIPCIÓN

RUTINA CONFINAMIENTO - 5 DÍAS - TREN INFERIOR - ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

SEMANA 1

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR	
	JUMPIN JACKS EN SENTADILLA	
	00:02:00	00:00:00
	1	1
	75	

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR	
	DESPLAZAMIENTO LATERAL CON ELEVACIÓN DE RODILLA	
	00:02:00	00:00:00
	1	1
	75	

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR	
	SALTO CON TALÓN A GLÚTEOS	
	00:02:00	00:00:00
	1	1
	75	

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR	
	PLANK JUMP-INS	
	00:02:00	00:00:00
	1	1
	75	

SESIÓN 1

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	CUÁDRICEPS
	AIR SQUAT	
	00:00:40	00:00:30
	3	15
	70	

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	CUÁDRICEPS
	GLOBET SQUAT	
	00:00:40	00:00:30
	4	10
	75	

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA CUÁDRICEPS
SENTADILLA A 1 PIERNA FASE
EXCÉNTRICA CON APOYO

00:00:40	00:00:30
4	10
70	

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA ISQUIOSURALES
PESO MUERTO A UNA PIERNA

00:00:40	00:00:30
4	10
70	

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GLÚTEO
DESPLANTE CON APOYO PIERNA
DERECHA

00:00:40	00:00:30
4	10
70	

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GLÚTEO
DESPLANTE CON APOYO PIERNA
IZQUIERDA

00:00:40	00:00:30
4	10
70	

7 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GLÚTEO
THE CLAM - DERECHA

00:00:40	00:00:30
3	15
70	

8 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GLÚTEO
THE CLAM - IZQUIERDA

00:00:40	00:00:30
3	15
70	

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD CUÁDRICEPS
ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS

00:00:30	00:00:00
2	1
60	

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD ISQUIOSURALES
ESTIRAMIENTO ISQUIOSURALES

00:00:30	00:00:00
2	1
60	

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD ADUCTOR / ABD
ESTIRAMIENTO ADUCTORES TUMBADO

00:00:30	00:00:00
2	1
60	

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD GLÚTEO
ESTIRAMIENTO ASISTIDO GLÚTEO DERECHO

00:00:30	00:00:00
2	1
60	

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD GLÚTEO
ESTIRAMIENTO ASISTIDO GLÚTEO IZQUIERDO

00:00:30	00:00:00
2	1
60	

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD GEMELO / SOLE
ESTIRAMIENTO GEMELO

00:00:30	00:00:00
2	1
60	

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:33:50

SESIÓN 2

CALENTAMIENTO

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR
JUMPING JACKS PRISIONERO

00:02:00	00:00:00
1	1
75	

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR
PENDULUM JACKS

00:02:00	00:00:00
1	1
75	

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR
SALTO HORIZONTAL DELANTE - DETRÁS

00:02:00	00:00:00
1	1
75	

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR
MEDIO BURPEE

00:02:00	00:00:00
1	1
75	

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA CUÁDRICEPS
TIJERA CON CARGA FRONTAL

00:00:40	00:00:30
4	10
70	

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA ISQUIOSURALES
PESO MUERTO RODILLAS
EXTENDIDAS CON MANCUERNAS

00:00:40	00:00:30
4	10
70	

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA ISQUIOSURALES
FLEXO-EXTENSIÓN CADERA
ASIMÉTRICA EN BIPEDESTACIÓN

00:00:40	00:00:30
4	10
70	

4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA ADUCTOR / ABD
ABDUCCIÓN - ADUCCIÓN DE CADERA
CON APOYO - DERECHA

00:00:40	00:00:30
3	15
70	

5

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA ADUCTOR / ABD
ABDUCCIÓN - ADUCCIÓN DE CADERA
CON APOYO - IZQUIERDA

00:00:40	00:00:30
3	15
70	

6

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GLÚTEO
PUENTE DE GLÚTEOS SOBRE 1
PIERNA - DERECHA

00:00:40	00:00:30
3	15
70	

7

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GLÚTEO
PUENTE DE GLÚTEOS SOBRE 1
PIERNA - IZQUIERDA

00:00:40	00:00:30
3	15
70	

8

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GEMELO / SOLE
ELEVACIÓN DE TALÓN SENTADO

00:00:40	00:00:30
4	10
70	

VUELTA A LA CALMA

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

CUÁDRICEPS

ESTIRAMIENTO FLEXORES DE CADERA DE RODILLAS

00:00:30

00:00:00

2

1

60

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ISQUIOSURALES

ESTIRAMIENTO ISQUIOSURAL TUMBADO

00:00:30

00:00:00

2

1

60

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ADUCTOR / ABD

ESTIRAMIENTO ADUCTORES SENTADO

00:00:30

00:00:00

2

1

60

4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

GLÚTEO

ESTIRAMIENTO DE GLÚTEO TUMBADO

00:00:30

00:00:00

2

1

60

5

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

GEMELO / SOLE

ESTIRAMIENTO DE SOLEO

00:00:30

00:00:00

2

1

60

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:32:40

CALENTAMIENTO

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR

IN OUT JACKS

00:02:00

00:00:00

1

1

75

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR

SALTO LATERAL CON ELEVACIÓN DE RODILLA

00:02:00

00:00:00

1

1

75

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR

SALTOS LATERALES A 1 PIERNA - DERECHA



00:02:00	00:00:00
1	1
75	

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR

SALTOS LATERALES A 1 PIERNA - IZQUIERDA



00:02:00	00:00:00
1	1
75	

SESIÓN 3

PRINCIPAL

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA

CUÁDRICEPS

SENTADILLA BÚLGARA CON MANCUERNAS (R)



00:00:40	00:00:30
4	10
70	

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA

CUÁDRICEPS

SENTADILLA BÚLGARA CON MANCUERNAS (L)



00:00:40	00:00:30
4	10
70	

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA

ISQUIOSURALES

ZANCADA POSTERIOR CRUZADA CON DISCO



00:00:40	00:00:30
4	10
70	

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA

GLÚTEO

ELEVACIÓN DE CADERA CON CARGA



00:00:40	00:00:30
3	15
70	

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA

GLÚTEO

PATADA GLÚTEO CARGA EN RODILLA (MANCUERNA)



00:00:40	00:00:30
3	15
70	

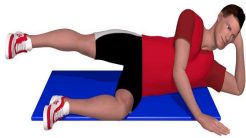
6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA

GLÚTEO

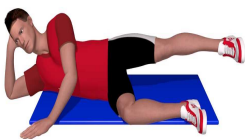
DOBLE FLEXOEXTENSIÓN UNILATERAL DERECHA



00:00:40	00:00:30
3	15
70	

7 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GLÚTEO
DOBLE FLEXOEXTENSIÓN
UNILATERAL IZQUIERDA

00:00:40	00:00:30
3	15
70	

8 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA ADUCTOR / ABD
ADUCCIÓN CADERA DECÚBITO
LATERAL

00:00:40	00:00:30
3	15
70	

SESIÓN 3

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD CUÁDRICEPS
ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS
TUMBADO

00:00:30	00:00:00
2	1
60	

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD ISQUIOSURALES
ESTIRAMIENTO ISQUIOS SENTADO,
PIERNAS SEPARADAS

00:00:30	00:00:00
2	1
60	

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD ADUCTOR / ABD
ESTIRAMIENTO ADUCTORES
TUMBADO

00:00:30	00:00:00
2	1
60	

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD GLÚTEO
ESTIRAMIENTO ASISTIDO GLÚTEO
DERECHO

00:00:30	00:00:00
2	1
60	

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD GLÚTEO
ESTIRAMIENTO ASISTIDO GLÚTEO
IZQUIERDO

00:00:30	00:00:00
2	1
60	

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:31:30

CALENTAMIENTO

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR
SALTO ESTRELLA

00:02:00	00:00:00
1	1
75	

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



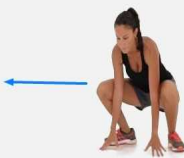
CARDIOVASCULAR
SALTOS DIVIDIDOS ALTERNATIVOS
CON TOQUE DE TOBILLO

00:02:00	00:00:00
1	1
75	

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR
SALTOS RANA HORIZONTAL

00:02:00	00:00:00
1	1
75	

4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR
MEDIO BURPEE

00:02:00	00:00:00
1	1
75	

PRINCIPAL

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA CUÁDRICEPS
BACK SQUAT

00:00:40	00:00:30
3	15
70	

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA CUÁDRICEPS
SENTADILLA FRONTAL BAJA CON
MANCUERNA

00:00:40	00:00:30
4	10
70	

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA CUÁDRICEPS
SENTADILLA 1 PIERNA CON APOYO -
ALTERNATIVA

00:00:40	00:00:30
4	10
70	

4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GLÚTEO
DESPLANTE CON APOYO PIERNA
DERECHA

00:00:40	00:00:30
4	10
70	

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GLÚTEO

DESPLANTE CON APOYO PIERNA IZQUIERDA

00:00:40	00:00:30
4	10
70	

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GLÚTEO

ABDUCCIÓN DE CADERA PIERNA DERECHA

00:00:40	00:00:30
3	15
70	

7 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GLÚTEO

ABDUCCIÓN DE CADERA PIERNA IZQUIERDA

00:00:40	00:00:30
3	15
70	

8 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GEMELO / SOLE

ELEVACIÓN DE TALÓN A UNA PIERNA

00:00:40	00:00:30
4	10
70	

SESIÓN 4

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD CUÁDRICEPS

ED - CUÁDRICEPS

00:00:30	00:00:00
2	1
60	

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD ISQUIOSURALES

ED - 90-90 POSTERIORES

00:00:30	00:00:00
2	1
60	

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD ADUCTOR / ABD

ESTIRAMIENTO ADUCTORES SENTADO

00:00:30	00:00:00
2	1
60	

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD GLÚTEO

ESTIRAMIENTO DE GLÚTEO TUMBADO

00:00:30	00:00:00
2	1
60	

5

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD
 ESTIRAMIENTO DE SOLEO

GEMELO / SOLE

00:00:30	00:00:00
2	1
60	

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:33:50

SESIÓN 5

CALENTAMIENTO

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR
 SALTOS CON MANOS PEGADAS A PIERNAS

00:02:00	00:00:00
1	1
75	

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR
 DESPLAZAMIENTO LATERAL CON ELEVACIÓN DE RODILLA

00:02:00	00:00:00
1	1
75	

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR
 SALTOS CON TOQUES DE TOBILLO

00:02:00	00:00:00
1	1
75	

4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR
 SALTOS RODILLAS AL PECHO

00:02:00	00:00:00
1	1
75	

SESIÓN 5

PRINCIPAL

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA
 ZANCADA CON MANCUERNA

CUÁDRICEPS

00:00:40	00:00:30
4	10
70	

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA
 FLEXO-EXTENSIÓN CADERA ASIMÉTRICA EN BIPEDESTACIÓN

ISQUIOSURALES

00:00:40	00:00:30
4	10
70	

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA ADUCTOR / ABD
ZANCADA LATERAL CON DISCO

00:00:40	00:00:30
4	10
70	

4 MÁQUINA Nº

CONCÉNTRICO



FUERZA GLÚTEO
KB SWING ALTERNATIVO CON CRUCE
POR DEBAJO DE LAS PIERNAS

00:00:40	00:00:30
4	10
70	

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GLÚTEO
PUENTE DE GLÚTEOS CON MANOS
ARRIBA

00:00:40	00:00:30
3	15
70	

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA ADUCTOR / ABD
ABDUCCIÓN DE CADERA DE
COSTADO

00:00:40	00:00:30
3	15
70	

7 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GEMELO / SOLE
SALTOS HORIZONTALES REPETIDOS A
1 PIERNA - DERECHA

00:00:40	00:00:30
4	10
70	

8 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GEMELO / SOLE
SALTOS HORIZONTALES REPETIDOS A
1 PIERNA - IZQUIERDA

00:00:40	00:00:30
4	10
70	

SESIÓN 5

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD CUÁDRICEPS
ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS

00:00:30	00:00:00
2	1
60	

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD ISQUIOSURALES
ESTIRAMIENTO ISQUIOSURALES

00:00:30	00:00:00
2	1
60	

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD
 ESTIRAMIENTO ADUCTORES
 TUMBADO

ADUCTOR / ABD

00:00:30	00:00:00
2	1
60	

4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD
 ESTIRAMIENTO ASISTIDO GLÚTEO
 DERECHO

GLÚTEO

00:00:30	00:00:00
2	1
60	

5

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD
 ESTIRAMIENTO ASISTIDO GLÚTEO
 IZQUIERDO

GLÚTEO

00:00:30	00:00:00
2	1
60	

6

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD
 ESTIRAMIENTO GEMELO

GEMELO / SOLE

00:00:30	00:00:00
2	1
60	

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:35:00