

OBJETIVO
TONIFICACIÓN "FITNESS"

DESCRIPCIÓN
RUTINA MIXTA CARDIO-TONO, CONFINAMIENTO 5 DÍAS

SEMANA 1

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

CARDIOVASCULAR
BEAR CLIMBERS SOBRE 1 MANO - DERECHA



🕒 00:01:00	👤 00:00:20
⚖️ 3	🏋️ 1
💓 75	🔋
⚡	📱

2 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

CARDIOVASCULAR
BEAR CLIMBERS SOBRE 1 MANO - IZQUIERDA



🕒 00:01:00	👤 00:00:20
⚖️ 3	🏋️ 1
💓 75	🔋
⚡	📱

3 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

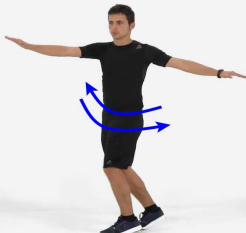
CARDIOVASCULAR
DONKEY KICKS



🕒 00:01:00	👤 00:00:20
⚖️ 3	🏋️ 1
💓 75	🔋
⚡	📱

4 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

CARDIOVASCULAR
GIROS DE CINTURA



🕒 00:01:00	👤 00:00:20
⚖️ 3	🏋️ 1
💓 75	🔋
⚡	📱

SESIÓN 1

PRINCIPAL

1 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA **CUÁDRICEPS**
GLOBET SQUAT



🕒 00:00:40	👤 00:00:20
⚖️ 3	🏋️ 15
💓 75	🔋
⚡	📱

2 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA **CUÁDRICEPS**
EXCÉNTRICO CUÁDRICEPS



🕒 00:00:40	👤 00:00:20
⚖️ 3	🏋️ 15
💓 75	🔋
⚡	📱

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	ISQUIOSURALES
	PESO MUERTO RODILLAS EXTENDIDAS CON MANCUERNAS	
	00:00:40	00:00:20
	3	15
	75	

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	ISQUIOSURALES
	FLEXO-EXTENSIÓN CADERA ASIMÉTRICA EN BIPEDESTACIÓN	
	00:00:40	00:00:20
	3	15
	75	

5	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	GLÚTEO
	BISAGRA DE CADERA	
	00:00:40	00:00:20
	3	15
	75	

6	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	GLÚTEO
	DESPLANTE BÚLGARO OPUESTO	
	00:00:40	00:00:20
	3	15
	75	

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	CUÁDRICEPS
	ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS TUMBADO	
	00:00:30	00:00:00
	1	1
	65	

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	CUÁDRICEPS
	ESTIRAMIENTO FLEXORES DE CADERA DE RODILLAS	
	00:00:30	00:00:00
	1	1
	65	

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	ISQUIOSURALES
	ESTIRAMIENTO ISQUIOS SENTADO, PIERNAS SEPARADAS	
	00:00:30	00:00:00
	1	1
	65	

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	GLÚTEO
	ESTIRAMIENTO DE CADERA DE PIE	
	00:00:30	00:00:00
	1	1
	65	

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:18:00

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR

CARRERA AL AIRE LIBRE

00:20:00

00:00:00

1

1

75

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

TRICEPS

EXTENSION DE CODO POR ENCIMA DE LA CABEZA

00:00:40

00:00:20

3

12-15

75

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

TRICEPS

EXTENSION DE CODO POR ENCIMA DE LA CABEZA A UNA MANO

00:00:40

00:00:20

3

12-15

75

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

BICEPS

CURL MARTILLO

00:00:40

00:00:20

3

12-15

75

4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

BICEPS

CURL BICEPS MANCUERNA ALTERNO

00:00:40

00:00:20

3

12-15

75

5

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

ABDOMINALES

BIRD DOG ALTERNATIVO

00:00:40

00:00:20

4

12

70

6

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

ABDOMINALES

BEAR CRAWL

00:00:40

00:00:20

4

12

70

7

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA ABDOMINALES

BALANCE Y ROTACIÓN DE TRONCO SENTADO

🕒 00:00:40	👤 00:00:20
⚖️ 4	👤 12
❤️ 70	⚖️
⚡	📦

SESIÓN 2

VUELTA A LA CALMA

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD TRICEPS

ESTIRAMIENTO ASIMÉTRICO

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 1	👤 1
❤️ 65	⚖️
⚡	📦

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD BICEPS

ESTIRAMIENTO DE BICEPS A UN BRAZO

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 1	👤 1
❤️ 65	⚖️
⚡	📦

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD ABDOMINALES

ESTIRAMIENTO CADENA ANTERIOR

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 1	👤 1
❤️ 65	⚖️
⚡	📦

4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD LUMBARES

CIRCUNDUCCIONES DE TRONCO

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 1	👤 1
❤️ 65	⚖️
⚡	📦

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:24:00

SESIÓN 3

CALENTAMIENTO

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR

JUMPING JACKS CON CRUCE

🕒 00:01:00	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤 1
❤️ 75	⚖️
⚡	📦

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR

JUMPING JACKS PRISIONERO

🕒 00:01:00	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤 1
❤️ 75	⚖️
⚡	📦

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR
PATINADOR



🕒 00:01:00	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤 1
❤️ 75	⚖️
⚡	📱

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR
MOUNTAIN CLIMBERS (CARRERA)



🕒 00:01:00	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤 1
❤️ 75	⚖️
⚡	📱

SESIÓN 3

PRINCIPAL

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA PECO
EXTENSIÓN DE CODO SOBRE BANCO

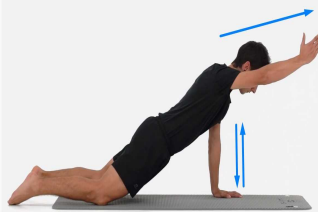


🕒 00:00:40	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤 15
❤️ 75	⚖️
⚡	📱

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA PECO
FLEXIÓN DE BRAZOS + ALCANCE DE RODILLAS



🕒 00:00:40	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤 15
❤️ 75	⚖️
⚡	📱

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA PECO
FLEXO-EXTENSIÓN DE CODOS SENTADO CON GIRO LONGITUDINAL D



🕒 00:00:40	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤 15
❤️ 75	⚖️
⚡	📱

4 MÁQUINA Nº

CONCÉNTRICO

FUERZA ESPALDA
1 ARM BENT OVER ROW - IZQUIERDA



🕒 00:00:40	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤 15
❤️ 75	⚖️
⚡	📱

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA ESPALDA
1 ARM BENT OVER ROW - DERECHA



🕒 00:00:40	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤 15
❤️ 75	⚖️
⚡	📱

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA ESPALDA
PRONE W RAISE



🕒 00:00:40	👤 00:00:20
⚖️ 3	👤 15
❤️ 75	⚖️
⚡	📱

7	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	ESPALDA
	PRONE Y RAISE	
	⌚ 00:00:40	👤 00:00:20
	⚖️ 3	👤 15
	❤️ 75	⚡
	🏃	📱

SESIÓN 3

VUELTA A LA CALMA

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	PECHO
	ESTIRAMIENTO PECTORAL EN BIPEDESTACIÓN	
	⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 1	👤 1
	❤️ 65	⚡
	🏃	📱

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	PECHO
	ESTIRAMIENTO PECTORAL CON ROTACIÓN EXTERNA DE HOMBRO	
	⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 1	👤 1
	❤️ 65	⚡
	🏃	📱

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	ESPALDA
	CAT CAMEL EN BIPEDESTACIÓN	
	⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 1	👤 1
	❤️ 65	⚡
	🏃	📱

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	ESPALDA
	ESTIRAMIENTO DORSAL ASIMÉTRICO	
	⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 1	👤 1
	❤️ 65	⚡
	🏃	📱

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:21:00

SESIÓN 4

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR	
	CARRERA AL AIRE LIBRE	
	⌚ 00:20:00	👤 00:00:00
	⚖️ 1	👤 1
	❤️ 75	⚡
	🏃	📱

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

CUÁDRICEPS

BACK SQUAT

🕒 00:00:40

👤 00:00:20

🏋️ 3

🏋️ 15

💓 75

🔋

⚡

📦

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

CUÁDRICEPS

PISADAS EN POSICIÓN DIVIDIDA - DERECHA

🕒 00:00:40

👤 00:00:20

🏋️ 3

🏋️ 15

💓 75

🔋

⚡

📦

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

CUÁDRICEPS

PISADAS EN POSICIÓN DIVIDIDA - IZQUIERDA

🕒 00:00:40

👤 00:00:20

🏋️ 3

🏋️ 15

💓 75

🔋

⚡

📦

4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

ISQUIOSURALES

CURL DE PIERNAS DESLIZANTE ALTERNATIVO EN PLANCHA INVERTIDA

🕒 00:00:40

👤 00:00:20

🏋️ 3

🏋️ 15

💓 75

🔋

⚡

📦

5

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

GLÚTEO

AP - PUENTE GLÚTEO DINÁMICO 1 PIERNA

🕒 00:00:40

👤 00:00:20

🏋️ 3

🏋️ 15

💓 75

🔋

⚡

📦

6

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

GLÚTEO

BRIDGE WITH ARM AND LEG RAISE (L)

🕒 00:00:40

👤 00:00:20

🏋️ 3

🏋️ 15

💓 75

🔋

⚡

📦

7

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

GLÚTEO

BRIDGE WITH ARM AND LEG RAISE (R)

🕒 00:00:40

👤 00:00:20

🏋️ 3

🏋️ 15

💓 75

🔋

⚡

📦

SESIÓN 4

VUELTA A LA CALMA

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

CUÁDRICEPS

ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS

00:00:30

00:00:00

1

1

65

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ISQUIOSURALES

ESTIRAMIENTO ISQUIOSURALES

00:00:30

00:00:00

1

1

65

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ISQUIOSURALES

ESTIRAMIENTO ISQUIOSURAL TUMBADO

00:00:30

00:00:00

1

1

65

4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

GLÚTEO

ESTIRAMIENTO DE GLÚTEO TUMBADO

00:00:30

00:00:00

1

1

65

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:21:00

SESIÓN 5

CALENTAMIENTO

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR

BURPEE

00:01:00

00:00:20

3

1

75

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR

BOXING DOUBLE JAB FORWARD-BACK

00:01:00

00:00:20

3

1

75

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR

IN OUT JACKS

00:01:00

00:00:20

3

1

75

4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR

DONKEY KICKS LATERALES

00:01:00

00:00:20

3

1

75

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

BOX DIP

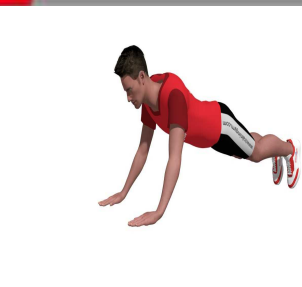
TRICEPS

00:00:40	00:00:20
3	12
75	

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

BRIDGE CON AVANCE Y RETROCESO

TRICEPS

00:00:40	00:00:20
3	12
75	

3

MÁQUINA Nº

CONCÉNTRICO



FUERZA

CURL DE BÍCEPS CON KETLEBELLS

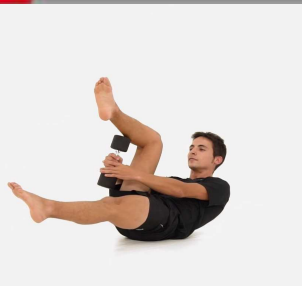
BICEPS

00:00:40	00:00:20
3	12
75	

4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

BICICLETA ABDOMINAL CON PASE DE MANCUERNA

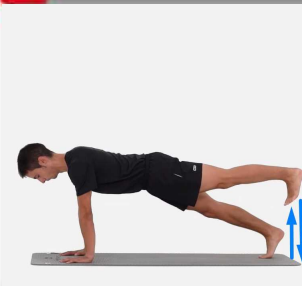
ABDOMINALES

00:00:40	00:00:20
3	15
75	

5

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

ELEVACIÓN DE PIERNA ALTERNATIVA EN PLANCHA

ABDOMINALES

00:00:40	00:00:20
3	15
75	

6

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

CAMINATA EN PLANCHA

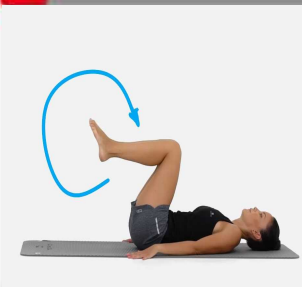
ABDOMINALES

00:00:40	00:00:20
3	15
75	

7

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

CÍRCULOS EN SUPINO

ABDOMINALES

00:00:40	00:00:20
3	15
75	

VUELTA A LA CALMA

1

MÁQUINA Nº 0



CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD

TRICEPS

ESTIRAMIENTO ASIMÉTRICO

00:00:30

00:00:00

1

1

65

2

MÁQUINA Nº 0



CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD

BICEPS

ESTIRAMIENTO DE BICEPS A UN BRAZO

00:00:30

00:00:00

1

1

65

3

MÁQUINA Nº 0



CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD

ABDOMINALES

ESTIRAMIENTO CADENA ANTERIOR

00:00:30

00:00:00

1

1

65

4

MÁQUINA Nº 0



CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD

LUMBARES

CIRCUNDUCCIONES DE TRONCO

00:00:30

00:00:00

1

1

65