

OBJETIVO
TONIFICACIÓN "FITNESS"

DESCRIPCIÓN
RUTINA CONFINAMIENTO -5 DÍAS- CARDIO, TONIFICACIÓN.

SEMANA 1

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA CUÁDRICEPS
SALTO VERTICAL DESDE SENTADO



🕒 00:01:00	👤 00:00:20
🏋️ 2	🏋️ 1
📊 75	📊
📈	📈

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR
DESPLAZAMIENTO LATERAL CON ELEVACIÓN DE RODILLA



🕒 00:01:00	👤 00:00:20
🏋️ 2	🏋️ 1
📊 75	📊
📈	📈

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR
PENDULUM JACKS



🕒 00:01:00	👤 00:00:20
🏋️ 2	🏋️ 1
📊 75	📊
📈	📈

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR
SALTOS RANA HORIZONTAL



🕒 00:01:00	👤 00:00:20
🏋️ 2	🏋️ 1
📊 75	📊
📈	📈

SESIÓN 1

PRINCIPAL

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA CUÁDRICEPS
SENTADILLA A 1 PIERNA FASE EXCÉNTRICA CON APOYO



🕒 00:00:40	👤 00:00:30
🏋️ 3	🏋️ 15
📊 70	📊
📈	📈

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA CUÁDRICEPS
ZANCADA DELANTE ALTERNATIVA



🕒 00:00:40	👤 00:00:30
🏋️ 3	🏋️ 15
📊 70	📊
📈	📈

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA ISQUIOSURALES

PESO MUERTO A 1 PIERNA (DERECHA) + RODILLA ARRIBA

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

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA ISQUIOSURALES

PESO MUERTO A 1 PIERNA (IZQUIERDA) + RODILLA ARRIBA

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

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA ADUCTOR / ABD

ABDUCCIÓN - ADUCCIÓN DE CADERA CON APOYO - DERECHA

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

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA ADUCTOR / ABD

ABDUCCIÓN - ADUCCIÓN DE CADERA CON APOYO - IZQUIERDA

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
3	10
70	

8 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA GEMELO / SOLE

SALTOS HORIZONTALES REPETIDOS A 1 PIERNA - IZQUIERDA

00:00:40	00:00:30
3	10
75	

9 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA GLÚTEO

ELEVACIÓN DE CADERA SOBRE 1 PIERNA - DERECHA

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

10 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA GLÚTEO

ELEVACIÓN DE CADERA SOBRE 1 PIERNA - 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
1	1
65	

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ISQUIOSURALES

ED - 90-90 POSTERIORES

00:00:30	00:00:00
1	1
65	

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

ADUCTOR / ABD

ESTIRAMIENTO ADUCTORES TUMBADO

00:00:30	00:00:00
1	1
65	

4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

GLÚTEO

ESTIRAMIENTO ASISTIDO GLÚTEO DERECHO

00:00:30	00:00:00
1	1
65	

5

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

GLÚTEO

ESTIRAMIENTO ASISTIDO GLÚTEO IZQUIERDO

00:00:30	00:00:00
1	1
65	

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:35:00

SESIÓN 2

CALENTAMIENTO

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR

JUMPIN JACKS EN SENTADILLA

00:01:00	00:00:20
2	1
75	

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR

SKIPPING

00:01:00	00:00:20
2	1
75	

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR
BOX COMBO - SCISSORS - FRONTAL



⌚ 00:01:00	👤 00:00:20
⚖️ 2	👤 1
❤️ 75	⚙️
🏃	📦

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR
BOX COMBO - JAB + SCISSORS



⌚ 00:01:00	👤 00:00:20
⚖️ 2	👤 1
❤️ 75	⚙️
🏃	📦

SESIÓN 2

PRINCIPAL

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA TRICEPS
FLEXIÓN DE CODO DE PIE



⌚ 00:00:40	👤 00:00:30
⚖️ 3	👤 15
❤️ 70	⚙️
🏃	📦

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA TRICEPS
BOX DIP



⌚ 00:00:40	👤 00:00:30
⚖️ 3	👤 15
❤️ 70	⚙️
🏃	📦

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA TRICEPS
FLEXIONES AGARRE CERRADO , TRICEPS



⌚ 00:00:40	👤 00:00:30
⚖️ 3	👤 15
❤️ 70	⚙️
🏃	📦

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA TRICEPS
PLANK PRESS UP



⌚ 00:00:40	👤 00:00:30
⚖️ 3	👤 12
❤️ 70	⚙️
🏃	📦

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA ABDOMINALES
ELEVACIÓN DE PIERNA ALTERNATIVA EN PLANCHA



⌚ 00:00:40	👤 00:00:30
⚖️ 3	👤 12
❤️ 70	⚙️
🏃	📦

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA LUMBARES
EXTENSIÓN LUMBAR APOYO ANTEBRAZOS



⌚ 00:00:40	👤 00:00:30
⚖️ 3	👤 12
❤️ 75	⚙️
🏃	📦

7 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA LUMBARES

POINTER

00:00:40	00:00:30
3	12
75	

8 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA LUMBARES

ELEVACIÓN DE PIERNA ALTERNATIVA TUMBADO BOCABAJÓ

00:00:40	00:00:30
3	12
75	

SESIÓN 2

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD TRICEPS

ESTIRAMIENTO TRICEPS

00:00:30	00:00:00
1	1
65	

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD BICEPS

ESTIRAMIENTO FLEXORES MUÑECA

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 ABDOMINALES

ESTIRAMIENTO DE PSOAS

00:00:30	00:00:00
1	1
65	

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:28:00

SESIÓN 3

CALENTAMIENTO

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR

SALTO LATERAL CON ELEVACIÓN DE RODILLA

00:01:00	00:00:20
2	1
75	

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR

BURPEE

00:01:00	00:00:20
2	1
75	

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR

SALTOS DIVIDIDOS ALTERNATIVOS CON TOQUE DE TOBILLO

00:01:00	00:00:20
2	1
75	

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR

SALTOS LATERALES CON APOYO DE MANOS

00:01:00	00:00:20
2	1
75	

SESIÓN 3

PRINCIPAL

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA

PECHO

FONDOS PECTORAL APOYO RODILLAS

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

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA

PECHO

FLEXIONES

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

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA

ESPALDA

ABDUCCIÓN/ADUCCIÓN DE BRAZOS EN PARED

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

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA

ESPALDA

BENT OVER Y RAISE

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

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA

ESPALDA

AP - W DE PIE

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

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FUERZA

ABDOMINALES

CRUNCH

00:00:40	00:00:30
3	12
75	

7 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



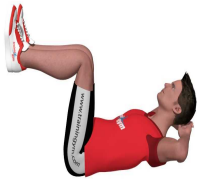
FUERZA ABDOMINALES

CRUNCH CON PIERNAS ELEVADAS

00:00:40	00:00:30
3	12
75	

8 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA ABDOMINALES

ENCOGIMIENTO CON RODILLAS FLEXIONADAS 90°

00:00:40	00:00:30
3	12
75	

9 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA ABDOMINALES

ENCOGIMIENTO CON RODILLAS FLEXIONADAS AL PECHO

00:00:40	00:00:30
3	12
75	

10 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA ABDOMINALES

ESCALADOR

00:00:40	00:00:30
3	12
70	

SESIÓN 3

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD PECHO

ESTIRAMIENTO PECTORAL

00:00:30	00:00:00
1	1
65	

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD PECHO

ESTIRAMIENTO PECTORAL DE PIE

00:00:30	00:00:00
1	1
65	

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD ESPALDA

ESTIRAMIENTO DORSAL

00:00:30	00:00:00
1	1
65	

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD ESPALDA

ESTIRAMIENTO DORSAL DERECHO EN BIPEDESTACIÓN

00:00:30	00:00:00
1	1
65	

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:35:00

CALENTAMIENTO

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR

SALTO CON TALÓN A GLÚTEOS

00:01:00	00:00:20
2	1
75	

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR

SALTO HORIZONTAL DELANTE - DETRÁS

00:01:00	00:00:20
2	1
75	

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR

SQUAT RUN

00:01:00	00:00:20
2	1
75	

4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR

PATINADOR

00:01:00	00:00:20
2	1
75	

PRINCIPAL

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

AIR SQUAT

CUÁDRICEPS

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

2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

ZANCADA ATRÁS + PATADA FRONTAL

ISQUIOSURALES

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

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

SLDL - PESO MUERTO A 1 PIERNA - DERECHA

ISQUIOSURALES

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

4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA

SLDL - PESO MUERTO A 1 PIERNA - IZQUIERDA

ISQUIOSURALES

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

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GEMELO / SOLE

SALTOS HORIZONTALES REPETIDOS A 1 PIERNA - DERECHA

00:00:40	00:00:30
3	10
75	

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GEMELO / SOLE

SALTOS HORIZONTALES REPETIDOS A 1 PIERNA - IZQUIERDA

00:00:40	00:00:30
3	10
75	

7 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA ADUCTOR / ABD

ELEVACIÓN DE PIERNAS 2 TIEMPOS EN DECÚBITO LATERAL - DERECHA

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

8 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA ADUCTOR / ABD

ELEVACIÓN DE PIERNAS 2 TIEMPOS EN DECÚBITO LATERAL - IZQUIERDA

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

9 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GLÚTEO

AP - PUENTE GLÚTEO ESTÁTICO

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

10 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FUERZA GLÚTEO

ELEVACIÓN DE CADERA CON UNA PIERNA

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

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

ED - 90-90 POSTERIORES

00:00:30	00:00:00
1	1
65	

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD ADUCTOR / ABD
ESTIRAMIENTO ADUCTORES TUMBADO

00:00:30	00:00:00
1	1
65	

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD GLÚTEO
ESTIRAMIENTO ASISTIDO GLÚTEO DERECHO

00:00:30	00:00:00
1	1
65	

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD GLÚTEO
ESTIRAMIENTO ASISTIDO GLÚTEO IZQUIERDO

00:00:30	00:00:00
1	1
65	

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:35:00

SESIÓN 5

CALENTAMIENTO

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR
SALTOS CON MANOS PEGADAS A PIERNAS

00:01:00	00:00:20
2	1
75	

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR
JUMPING JACKS PRISIONERO

00:01:00	00:00:20
2	1
75	

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR
BOX COMBO - SCISSORS - LATERAL

00:01:00	00:00:20
2	1
75	

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO

CARDIOVASCULAR
BOX COMBO - HOOK (JAB CROSS HOOK HOOK + 4 SCISSORS)

00:01:00	00:00:20
2	1
75	

1

MÁQUINA Nº 0



CONCÉNTRICO

FUERZA

TRICEPS

FLEXIÓN DE CODO DE PIE

00:00:40

00:00:30

3

15

70

2

MÁQUINA Nº 0



CONCÉNTRICO

FUERZA

TRICEPS

BOX DIP

00:00:40

00:00:30

3

15

70

3

MÁQUINA Nº 0



CONCÉNTRICO

FUERZA

ABDOMINALES

CAMINATA EN PLANCHA

00:00:40

00:00:30

3

15

70

4

MÁQUINA Nº 0



CONCÉNTRICO

FUERZA

ABDOMINALES

BALANCE Y ROTACIÓN DE TRONCO SENTADO

00:00:40

00:00:30

3

12

75

5

MÁQUINA Nº 0



CONCÉNTRICO

FUERZA

ABDOMINALES

PLANCHA DE CODOS

00:00:40

00:00:30

3

12

75

6

MÁQUINA Nº 0



CONCÉNTRICO

FUERZA

ABDOMINALES

BIRD DOG ALTERNATIVO

00:00:40

00:00:30

3

12

75

7

MÁQUINA Nº 0



CONCÉNTRICO

FUERZA

LUMBARES

ARROW

00:00:40

00:00:30

3

12

75

8

MÁQUINA Nº 0



CONCÉNTRICO

FUERZA

LUMBARES

SWIMMING

00:00:40

00:00:30

3

12

75

VUELTA A LA CALMA

1

MÁQUINA Nº 0



CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD

TRICEPS

ESTIRAMIENTO TRICEPS

00:00:30

00:00:00

1

1

65

2

MÁQUINA Nº 0



CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD

BICEPS

ESTIRAMIENTO FLEXORES MUÑECA

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

ABDOMINALES

ESTIRAMIENTO DE PSOAS

00:00:30

00:00:00

1

1

65