

OBJETIVO
TONIFICACIÓN "FITNESS"

DESCRIPCIÓN
TONIFICACIÓN HOMBRE 4 DÍAS

SEMANA 1


SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR ELIPTICA	
00:10:00	00:00:00	
1		
65		


SESIÓN 1

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA CHEST PRESS - F10	PECHO
00:00:40	00:00:30	
4	15	
65		


2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA APERTURAS EN CONTRACTOR DE PECHO - F11	PECHO
00:00:40	00:00:30	
3	15	
65		

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA PRESS DE BANCA INCLINADO	PECHO
00:00:40	00:00:30	
4	15	
65		

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA BIRD DOG ALTERNATIVO	ABDOMINALES
00:00:40	00:00:30	
3	10	
60		

5 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA **ABDOMINALES**
CRUNCH



🕒 00:00:40	👤 00:00:30
⚖️ 3	👤 15
❤️ 65	↔️
⚡	📅

6 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA **ABDOMINALES**
ZME - PUENTE LATERAL ALTO



🕒 00:00:40	👤 00:00:30
⚖️ 4	👤 1
❤️ 65	↔️
⚡	📅

7 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

CARDIOVASCULAR
CARRERA EN CINTA



🕒 00:30:00	👤 00:00:00
⚖️ 1	👤
❤️ 75	↔️
⚡	📅

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD **PECHO**
ESTIRAMIENTO PECTORAL



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 1	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📅

2 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD **PECHO**
ESTIRAMIENTO PECTORAL CON APOYO



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 1	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📅

3 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD **PECHO**
ESTIRAMIENTO PECTORAL CON BARRA



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 1	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📅

4 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**


FLEXIBILIDAD **ABDOMINALES**
ESTIRAMIENTO CADENA ANTERIOR



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 1	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📅

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:54:30

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR	
	REMO - B13	
	00:10:00	00:00:00
	1	1
	65	

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	ESPALDA
	REMO EN MÁQUINA - F13	
	00:00:40	00:00:30
	4	15
	65	

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	ESPALDA
	LF PULL DOWN F-12	
	00:00:40	00:00:30
	3	15
	65	

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	ESPALDA
	POLEA AL PECHO CON AGARRE ESTRECHO - F19	
	00:00:40	00:00:30
	4	15
	65	

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	BICEPS
	CURL SCOTT MÁQUINA SUPINACIÓN F-15	
	00:00:40	00:00:30
	4	10
	65	

5	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	BICEPS
	CURL BICEPS MANCUERNA ALTERNO	
	00:00:40	00:00:30
	4	10
	65	

6	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR	
	CARRERA EN CINTA	
	00:30:00	00:00:00
	1	
	75	

SESIÓN 2

VUELTA A LA CALMA

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	ESPALDA
	ESTIRAMIENTO DORSAL	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 1	👤
	❤️ 60	⚡
⚡	📅	

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	ESPALDA
	ESTIRAMIENTO DORSAL CON BARRA	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 1	👤
	❤️ 60	⚡
⚡	📅	

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	BICEPS
	ESTIRAMIENTO FLEXORES MUÑECA	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 1	👤
	❤️ 60	⚡
⚡	📅	

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	BICEPS
	ESTIRAMIENTO DE BICEPS A UN BRAZO	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 1	👤
	❤️ 60	⚡
⚡	📅	


TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:52:10

SESIÓN 3

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR	
	ELIPTICA	
	🕒 00:10:00	👤 00:00:00
	⚖️ 1	👤
	❤️ 65	⚡
⚡	📅	

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	
	FUERZA	HOMBROS	
	SHOULDER-PRESS F-14		
	00:00:40	00:00:30	
	4	10	
	65		

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	
	FUERZA	HOMBROS	
	ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNA		
	00:00:40	00:00:30	
	4	10	
	65		

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	
	FUERZA	HOMBROS	
	ELEVACIONES FRONTALES CON MANCUERNAS		
	00:00:40	00:00:30	
	3	10	
	65		

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	
	FUERZA	TRICEPS	
	EXTENSIÓN DE CODO AGARRE V F-19		
	00:00:40	00:00:30	
	4	12	
	65		

5	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	
	FUERZA	TRICEPS	
	PATADA DE TRICEPS A DOS MANOS		
	00:00:40	00:00:30	
	4	12	
	65		

6	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	
	CARDIOVASCULAR		
	CARRERA EN CINTA		
	00:30:00	00:00:00	
	1		
	75		

VUELTA A LA CALMA

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	
	FLEXIBILIDAD	HOMBROS	
	ESTIRAMIENTO HOMBRO CON APOYO		
	00:00:30	00:00:00	
	1		
	60		

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	
	FLEXIBILIDAD	HOMBROS	
	ESTIRAMIENTO DE HOMBROS		
	00:00:30	00:00:00	
	1		
	60		

3 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FLEXIBILIDAD HOMBROS
ESTIRAMIENTO PORCIÓN ANTERIOR DEL HOMBRO BIPEDESTACIÓN

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 1	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📦

4 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FLEXIBILIDAD TRICEPS
ESTIRAMIENTO TRICEPS

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 1	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📦

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:52:10

SESIÓN 4

CALENTAMIENTO

1 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**




CARDIOVASCULAR
CARRERA EN CINTA

🕒 00:10:00	👤 00:00:00
⚖️ 1	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦

SESIÓN 4

PRINCIPAL

1 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FUERZA CUÁDRICEPS
EXTENSION RODILLAS EN PRENSA F-8

🕒 00:00:40	👤 00:00:30
⚖️ 4	👤 15
❤️ 65	↔️
⚡	📦

2 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FUERZA CUÁDRICEPS
EXTENSIONES DE RODILLA EN MAQUINA F-4 F-3

🕒 00:00:40	👤 00:00:30
⚖️ 4	👤 15
❤️ 65	↔️
⚡	📦

3 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FUERZA ISQUIOSURALES
FLEXIÓN DE RODILLA SENTADO EN MÁQUINA F-2

🕒 00:00:40	👤 00:00:30
⚖️ 4	👤 10
❤️ 65	↔️
⚡	📦

4 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FUERZA GEMELO / SOLE
ELEVACIONES DE TALONES EN MULTIPOWER, DE PIE. F-25

🕒 00:00:40	👤 00:00:30
⚖️ 3	👤 15
❤️ 65	↔️
⚡	📦

5	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	GEMELO / SOLE
	ELEVACIÓN DE TALÓN SENTADO	
	🕒 00:00:40	👤 00:00:30
	👤 3	👤 15
	❤️ 65	↔️
⚡	📅	

SESIÓN 4

VUELTA A LA CALMA

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	CUÁDRICEPS
	ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	👤 1	👤
	❤️ 60	↔️
⚡	📅	

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	ISQUIOSURALES
	ESTIRAMIENTO ISQUIOS EN BIPEDESTACIÓN	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	👤 1	👤
	❤️ 60	↔️
⚡	📅	

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	ISQUIOSURALES
	ESTIRAMIENTO ISQUIOSURAL TUMBADO	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	👤 1	👤
	❤️ 60	↔️
⚡	📅	

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	GEMELO / SOLE
	ESTIRAMIENTO GEMELO	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	👤 1	👤
	❤️ 60	↔️
⚡	📅	

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:21:00