







SESIÓN 1










CALENTAMIENTO










1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR PASOS ALTERNOS A ALTA VELOCIDAD	
 00:00:30	 00:00:10	
 3	 1	
 60		
		










2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR PATINADOR	
 00:00:30	 00:00:10	
 3	 1	
 60		
		

SESIÓN 1


PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR SALTOS DIVIDIDOS ALTERNATIVOS CON TOQUE DE TOBILLO	
 00:00:20	 00:00:10	
 5	 1	
 80		
		

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR BURPEE PLIOMÉTRICO	
 00:00:20	 00:00:10	
 5	 1	
 80		
		

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR SALTOS LATERALES CON APOYO DE MANOS	
 00:00:20	 00:00:10	
 5	 1	
 80		
		

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR ESCALÓN LATERAL SOBRE BASE ELEVADA + SHOULDER PRESS	
 00:00:20	 00:00:10	
 5	 1	
 80		
		

5	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
CARDIOVASCULAR SKIPS DOBLES		
🕒 00:00:20	👤 00:00:10	
⚖️ 5	👤 1	
❤️ 80	⚡	
⚡	📦	

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
FLEXIBILIDAD ABRAZO EN DECÚBITO SUPINO		
🕒 00:00:30	👤 00:00:00	
⚖️ 1	👤 1	
❤️ 60	⚡	
⚡	📦	

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
FLEXIBILIDAD BRETTZEL STRETCH DERECHA		
🕒 00:00:30	👤 00:00:00	
⚖️ 1	👤 1	
❤️ 60	⚡	
⚡	📦	


3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
FLEXIBILIDAD BRETTZEL STRETCH IZQUIERDA		
🕒 00:00:30	👤 00:00:00	
⚖️ 1	👤 1	
❤️ 60	⚡	
⚡	📦	

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
FLEXIBILIDAD CUÁDRICEPS ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS		
🕒 00:00:30	👤 00:00:00	
⚖️ 1	👤 1	
❤️ 60	⚡	
⚡	📦	

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:12:30


SESIÓN 2


CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
CARDIOVASCULAR PENDULUM JACKS		
🕒 00:00:30	👤 00:00:10	
⚖️ 3	👤 1	
❤️ 60	⚡	
⚡	📦	


2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
CARDIOVASCULAR GIROS DE CINTURA		
🕒 00:00:30	👤 00:00:10	
⚖️ 3	👤 1	
❤️ 60	⚡	
⚡	📦	


PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR SKIPPING CON DESPLAZAMIENTO LATERAL	
	🕒 00:00:20	👤 00:00:10
	⚖️ 5	👤 1
	❤️ 80	↔️
	⚡	📁

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR BOX COMBO - HOOK (JAB CROSS HOOK HOOK + 4 SCISSORS)	
	🕒 00:00:20	👤 00:00:10
	⚖️ 5	👤 1
	❤️ 80	↔️
	⚡	📁


3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR SALTO EN ESTRELLA	
	🕒 00:00:20	👤 00:00:10
	⚖️ 5	👤 1
	❤️ 80	↔️
	⚡	📁

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR SECUENCIA ARRODILLARSE - DE PIE GOBLET	
	🕒 00:00:20	👤 00:00:10
	⚖️ 5	👤 1
	❤️ 80	↔️
	⚡	📁

5	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR SPLITS EN PLANCHA	
	🕒 00:00:20	👤 00:00:10
	⚖️ 5	👤 1
	❤️ 80	↔️
	⚡	📁

VUELTA A LA CALMA

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO ABDUCTORES - DERECHA	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 1	👤 1
	❤️ 60	↔️
	⚡	📁

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO ABDUCTORES - IZQUIERDA	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 1	👤 1
	❤️ 60	↔️
	⚡	📁

3 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD
ESTIRAMIENTO DE HOMBRO
CRUZANDO POR DETRÁS - IZQUIERD

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



4 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD
ESTIRAMIENTO DE HOMBRO
CRUZANDO POR DETRÁS - DERECHA

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



TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:12:30

SESIÓN 3

CALENTAMIENTO

1 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

CARDIOVASCULAR
GINGA CAPOEIRA


🕒 00:00:30	👤 00:00:10
⚖️ 3	👤 1
❤️ 60	⚡
⚡	📦



2 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

CARDIOVASCULAR
JUMPING JACKS CON CRUCE

🕒 00:00:30	👤 00:00:10
⚖️ 3	👤 1
❤️ 60	⚡
⚡	📦




SESIÓN 3

PRINCIPAL

1 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

CARDIOVASCULAR
SKIPS - KICKBOX

🕒 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 5	👤 1
❤️ 80	⚡
⚡	📦



2 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

CARDIOVASCULAR
SALTO DE MONO CON GIRO DE 180 GRADOS


🕒 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 5	👤 1
❤️ 80	⚡
⚡	📦



3 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

CARDIOVASCULAR
STEP UP + ELEVACIÓN DE RODILLA
ALTERNATIVO


🕒 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 5	👤 1
❤️ 80	⚡
⚡	📦

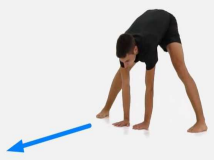


4 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

CARDIOVASCULAR
KB AROUND THE BODY


🕒 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 5	👤 1
❤️ 80	⚡
⚡	📦




5	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
CARDIOVASCULAR PLANCHA ESCALONADA + SALTO		
🕒 00:00:20	👤 00:00:10	
👤 5	👤 1	
📈 80	⬅️➡️	
⚡	📁	

SESIÓN 3

VUELTA A LA CALMA

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO DE ROTADORES DEL HOMBRO		
🕒 00:00:30	👤 00:00:00	
👤 1	👤	
📈 60	⬅️➡️	
⚡	📁	

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO DE ISQUIOSURALES SUMO		
🕒 00:00:30	👤 00:00:00	
👤 1	👤	
📈 60	⬅️➡️	
⚡	📁	

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
FLEXIBILIDAD FLEXION EXTENSION NECK SEQUENCE MOBILITY		
🕒 00:00:30	👤 00:00:00	
👤 1	👤	
📈 60	⬅️➡️	
⚡	📁	

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
FLEXIBILIDAD ROTACIONES LONGITUDINALES DE TRONCO CON REBOTE EN BIPEDESTA		
🕒 00:00:30	👤 00:00:00	
👤 1	👤	
📈 60	⬅️➡️	
⚡	📁	

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:12:30

SESIÓN 4

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
CARDIOVASCULAR SALTOS DIVIDIDOS ALTERNATIVOS CON TOQUE DE TOBILLO		
🕒 00:00:30	👤 00:00:10	
👤 3	👤 1	
📈 60	⬅️➡️	
⚡	📁	


2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
CARDIOVASCULAR SALTOS LATERALES PIES JUNTOS		
🕒 00:00:30	👤 00:00:10	
👤 3	👤 1	
📈 60	⬅️➡️	
⚡	📁	

SESIÓN 4

PRINCIPAL

1 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**


CARDIOVASCULAR
SHUTLE RUN



🕒 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 5	👤 1
❤️ 80	⚡
⚡	📁

2 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**


CARDIOVASCULAR
BEAR CLIMBERS SOBRE 1 MANO - DERECHA



🕒 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 5	👤 1
❤️ 80	⚡
⚡	📁

3 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**


CARDIOVASCULAR
SALTOS CON MANOS PEGADAS A PIERNAS



🕒 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 5	👤 1
❤️ 80	⚡
⚡	📁

4 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**


CARDIOVASCULAR
THRUSTER CON MANCUERNAS



🕒 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 5	👤 1
❤️ 80	⚡
⚡	📁

5 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

CARDIOVASCULAR
CAMINATA EN PUENTE GLÚTEOS



🕒 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 5	👤 1
❤️ 80	⚡
⚡	📁

SESIÓN 4

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD
SECUENCIA SENTADILLA A FLEXIÓN PROFUNDA DE TRONCO



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 1	👤 1
❤️ 60	⚡
⚡	📁

2 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD LUMBARES
GIROS LONGITUDINALES DE TRONCO CON CADERA FLEXIONADA



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 1	👤 1
❤️ 60	⚡
⚡	📁

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	LUMBARES
	ESTIRAMIENTO LUMBAR TUMBADO	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 1	👤 1
	❤️ 60	⚡
⚡	📦	

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	
	FOAM ROLL ISQUIOSURALES	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 1	👤 1
	❤️ 60	⚡
⚡	📦	

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:12:30

SESIÓN 5

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR	
	SKIPPING	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:10
	⚖️ 3	👤 1
	❤️ 60	⚡
⚡	📦	

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR	
	SKIPS - BOX	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:10
	⚖️ 3	👤 1
	❤️ 60	⚡
⚡	📦	

SESIÓN 5

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR	
	SQUAT RUN	
	🕒 00:00:20	👤 00:00:10
	⚖️ 5	👤 1
	❤️ 60	⚡
⚡	📦	

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR	
	JUMPIN JACKS EN SENTADILLA	
	🕒 00:00:20	👤 00:00:10
	⚖️ 5	👤 1
	❤️ 80	⚡
⚡	📦	

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR	
	OVERHEAD FARMER WALK	
	🕒 00:00:20	👤 00:00:10
	⚖️ 5	👤 1
	❤️ 80	⚡
⚡	📦	

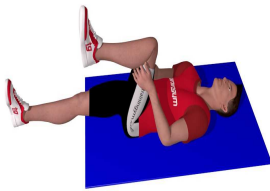
4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR	
	SKIPS CON PIERNAS RECTAS + CÍRCULOS DE BRAZOS	
	🕒 00:00:20	👤 00:00:10
	⚖️ 5	👤 1
	❤️ 80	⚡
⚡	📦	

5	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
CARDIOVASCULAR DESPLAZAMIENTO LATERAL CON ELEVACIÓN DE RODILLA		
🕒 00:00:20	👤 00:00:10	
⚖️ 5	👤 1	
❤️ 80	⚡	
⚡	📅	

SESIÓN 5

VUELTA A LA CALMA

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO EXTENSORES DE CADERA DERECHA EN PRONO.		
🕒 00:00:30	👤 00:00:00	
⚖️ 1	👤 1	
❤️ 60	⚡	
⚡	📅	

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO EXTENSORES DE CADERA IZQUIERDA EN PRONO.		
🕒 00:00:30	👤 00:00:00	
⚖️ 1	👤 1	
❤️ 60	⚡	
⚡	📅	

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO DE ISQUIOSURALES CON PIE ELEVADO - IZQUIERDA		
🕒 00:00:30	👤 00:00:00	
⚖️ 1	👤 1	
❤️ 60	⚡	
⚡	📅	

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO DE ISQUIOSURALES CON PIE ELEVADO - DERECHA		
🕒 00:00:30	👤 00:00:00	
⚖️ 1	👤 1	
❤️ 60	⚡	
⚡	📅	

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:12:30