


SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

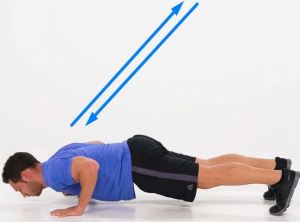
<b>1</b>	MÁQUINA Nº 0	<b>CALENTAMIENTO</b>	
		<b>CARDIOVASCULAR</b> <b>BEAR CLIMBERS SOBRE 1 MANO - DERECHA</b>	
		🕒 00:10:00	👤 00:00:00
		🏋️ 6	👤 10
		❤️	⚡
		⚡	📁

SESIÓN 1

PRINCIPAL

<b>1</b>	MÁQUINA Nº 0	<b>SERIES</b>	
		<b>FUERZA</b>	<b>PECHO</b>
		<b>FLEXIÓN DE BRAZOS</b>	
		🕒 00:00:30	👤 00:00:00
		🏋️ 4	👤 10
		❤️	⚡
		⚡	📁

<b>2</b>	MÁQUINA Nº 0	<b>SERIES</b>	
		<b>FUERZA</b>	<b>PECHO</b>
		<b>FLEXIONES CON DESPLAZAMIENTOS LATERALES</b>	
		🕒 00:00:30	👤 00:00:00
		🏋️ 4	👤 10
		❤️	⚡
		⚡	📁


<b>3</b>	MÁQUINA Nº 0	<b>SERIES</b>	
		<b>FUERZA</b>	<b>PECHO</b>
		<b>SECUENCIA FLEXIÓN DE BRAZOS A PIRÁMIDE</b>	
		🕒 00:00:30	👤 00:00:00
		🏋️ 4	👤 10
		❤️	⚡
		⚡	📁

<b>4</b>	MÁQUINA Nº 0	<b>SERIES</b>	
		<b>FUERZA</b>	<b>HOMBROS</b>
		<b>PRESS DE HOMBRO CON MANCUERNAS</b>	
		🕒 00:00:30	👤 00:00:00
		🏋️ 4	👤 10
		❤️	⚡
		⚡	📁

5	MÁQUINA Nº 0	SERIES	
	FUERZA	TRICEPS	
	EXTENSION DE CODO POR ENCIMA DE LA CABEZA A UNA MANO		
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00	
	⚖️ 4	👤 10	
	❤️	⚡	
	🏃	📅	

## SESIÓN 1

# VUELTA A LA CALMA


1	MÁQUINA Nº 0	RITMO MEDIO	
	FUERZA	ABDOMINALES	
	BIRD DOG ALTERNATIVO		
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00	
	⚖️ 3	👤 15	
	❤️ 60	⚡	
	🏃	📅	

2	MÁQUINA Nº 0	RITMO MEDIO	
	FUERZA	ABDOMINALES	
	ENCOGIMIENTO ABDOMINAL		
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00	
	⚖️ 3	👤 15	
	❤️ 60	⚡	
	🏃	📅	

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:10:00

## SESIÓN 2

# CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO	
	CARDIOVASCULAR		
	BURPEE PLIOMÉTRICO		
	🕒 00:10:00	👤 00:00:00	
	⚖️ 4	👤 10	
	❤️ 60	⚡	
	🏃	📅	

SESIÓN 2

PRINCIPAL

**1** MÁQUINA Nº 0

**SERIES**

FUERZA PECHO  
**FLEXIÓN DE BRAZOS + ALCANCE**




🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 4	👤 10
❤️	⚡
⚡	📅

**2** MÁQUINA Nº 0

**SERIES**

FUERZA PECHO  
**FLEXIONES DIAMANTE**




🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 4	👤 10
❤️	⚡
⚡	📅

**3** MÁQUINA Nº 0

**SERIES**

FUERZA PECHO  
**WIDE PUSH UPS**



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 4	👤 10
❤️	⚡
⚡	📅

**4** MÁQUINA Nº 0

**SERIES**

FUERZA HOMBROS  
**ELEVACIONES FRONTALES CON DISCO**



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 4	👤 10
❤️	⚡
⚡	📅

**5** MÁQUINA Nº 0

**SERIES**

FUERZA BICEPS  
**CURL BICEPS MANCUERNA ALTERNO**



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 4	👤 10
❤️	⚡
⚡	📅

SESIÓN 2

VUELTA A LA CALMA

**1** MÁQUINA Nº 0

**RITMO MEDIO**

FUERZA ABDOMINALES  
**ELEVACIÓN DE PIERNA ALTERNATIVA EN PLANCHA**



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 3	👤 15
❤️ 60	⚡
⚡	📅

**2** MÁQUINA Nº 0

**RITMO MEDIO**


FUERZA ABDOMINALES  
**ENCOGIMIENTO CON RODILLAS FLEXIONADAS 90°**



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 3	👤 15
❤️ 60	⚡
⚡	📅

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:10:00

# CALENTAMIENTO

<b>1</b>	<b>MÁQUINA Nº 0</b>	<b>CALENTAMIENTO</b>
		
<b>CARDIOVASCULAR</b> <b>JUMPING JACKS</b>		
🕒 00:10:00	👤 00:00:00	
⚖️ 4	👤 10	
❤️ 60	↔️	
⚡	📅	

# PRINCIPAL

<b>1</b>	<b>MÁQUINA Nº 0</b>	<b>SERIES</b>
		
<b>FUERZA</b>		<b>PECHO</b>
<b>FLEXIÓN DE BRAZOS ARQUERO</b>		
🕒 00:00:30	👤 00:00:00	
⚖️ 4	👤 10	
❤️	↔️	
⚡	📅	

<b>2</b>	<b>MÁQUINA Nº 0</b>	<b>SERIES</b>
		
<b>FUERZA</b>		<b>PECHO</b>
<b>FLEXIONES RELOJ</b>		
🕒 00:00:30	👤 00:00:00	
⚖️ 4	👤 10	
❤️	↔️	
⚡	📅	

<b>3</b>	<b>MÁQUINA Nº 0</b>	<b>SERIES</b>
		
<b>FUERZA</b>		<b>HOMBROS</b>
<b>FLEXIONES A DOS ALTURAS</b>		
🕒 00:00:30	👤 00:00:00	
⚖️ 4	👤 10	
❤️	↔️	
⚡	📅	

<b>4</b>	<b>MÁQUINA Nº 0</b>	<b>SERIES</b>
		
<b>FUERZA</b>		<b>HOMBROS</b>
<b>ELEVACIÓN LATERAL A UNA MANO CON MANCUERNA</b>		
🕒 00:00:30	👤 00:00:00	
⚖️ 4	👤 10	
❤️	↔️	
⚡	📅	

<b>5</b>	<b>MÁQUINA Nº 0</b>	<b>SERIES</b>
		
<b>FUERZA</b>		<b>BICEPS</b>
<b>CURL MARTILLO ALTERNO</b>		
🕒 00:00:30	👤 00:00:00	
⚖️ 4	👤 10	
❤️	↔️	
⚡	📅	

SESIÓN 3

# VUELTA A LA CALMA

<p>1 MÁQUINA Nº 0</p> 	RITMO MEDIO	
	FUERZA	ABDOMINALES
	<b>BICICLETA ABDOMINAL CON PASE DE MANCUERNA</b>	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 3	👤 15
	📊 60	⚡

<p>2 MÁQUINA Nº 0</p> 	RITMO MEDIO	
	FUERZA	ABDOMINALES
	<b>ENCOGIMIENTOS EN BANCO</b>	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 3	👤 15
	📊 60	⚡

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:10:00

SESIÓN 4

# CALENTAMIENTO

<p>1 MÁQUINA Nº 0</p> 	CALENTAMIENTO	
	CARDIOVASCULAR	
	<b>MAN MAKER CON PESO CORPORAL</b>	
	🕒 00:10:00	👤 00:00:00
	⚖️ 4	👤 10
	📊 60	⚡

SESIÓN 4

# PRINCIPAL

<p>1 MÁQUINA Nº 0</p> 	SERIES	
	FUERZA	PECHO
	<b>FLEXIÓN DE BRAZOS CON APOYO SOBRE 1 RODILLA - DERECHA</b>	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 4	👤 10
	📊	⚡

<p>2 MÁQUINA Nº 0</p> 	SERIES	
	FUERZA	PECHO
	<b>FONDOS + ADUCCIÓN ESCAPULAR</b>	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 4	👤 10
	📊	⚡

**3** MÁQUINA Nº 0

**SERIES**

FUERZA HOMBROS  
**FLEXIONES EN PICA A DOS ALTURAS**



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⬆️ 4	👤 10
❤️	⬆️
⚡	📅

**4** MÁQUINA Nº

**SERIES**

FUERZA ESPALDA  
**REMO ALTERNATIVO INCLINADO CON KB**



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⬆️ 4	👤 10
❤️	⬆️
⚡	📅

**5** MÁQUINA Nº 0

**SERIES**

FUERZA ESPALDA  
**1 ARM BENT OVER ROW - DERECHA**



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⬆️ 4	👤 10
❤️	⬆️
⚡	📅


SESIÓN 4

**VUELTA A LA CALMA**

**1** MÁQUINA Nº 0

**RITMO MEDIO**

FUERZA ABDOMINALES  
**CRUNCH CON RODILLA FLEXIONADA - DERECHA**



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⬆️ 6	👤 15
❤️ 60	⬆️
⚡	📅

**2** MÁQUINA Nº 0

**RITMO MEDIO**

FUERZA ABDOMINALES  
**PLANCHA "SIERRA"**



🕒 00:00:30	👤 00:00:10
⬆️ 3	👤
❤️ 60	⬆️
⚡	📅

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:10:00


SESIÓN 5

**CALENTAMIENTO**

**1** MÁQUINA Nº 0

**CALENTAMIENTO**

CARDIOVASCULAR  
**SALTO ESTRELLA**



🕒 00:10:00	👤 00:00:00
⬆️ 4	👤 10
❤️ 60	⬆️
⚡	📅

SESIÓN 5

PRINCIPAL

**1** MÁQUINA Nº 0 SERIES

FUERZA PECHO  
**FLEXIÓN DE BRAZOS EXCÉNTRICA**



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 4	👤 10
❤️	⚡
⚡	📁

**2** MÁQUINA Nº 0 SERIES

FUERZA PECHO  
**PUSH-UP + ESCALADOR**



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 4	👤 10
❤️	⚡
⚡	📁

**3** MÁQUINA Nº 0 SERIES


FUERZA HOMBROS  
**FLEXIÓN HINDÚ**



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 4	👤 10
❤️	⚡
⚡	📁

**4** MÁQUINA Nº 0 SERIES

FUERZA TRICEPS  
**BOX DIP**



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 4	👤 10
❤️	⚡
⚡	📁

**5** MÁQUINA Nº 0 SERIES

FUERZA ESPALDA  
**ALINEACIÓN DE TRONCO EN BANCO SENTADO AVANZANDO EN BRAZOS**




🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 4	👤 10
❤️	⚡
⚡	📁

SESIÓN 5

VUELTA A LA CALMA

**1** MÁQUINA Nº 0 RITMO MEDIO


FUERZA ABDOMINALES  
**DEAD BUG**



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 3	👤 15
❤️ 60	⚡
⚡	📁

**2** MÁQUINA Nº 0 RITMO MEDIO

FUERZA ABDOMINALES  
**PLANCHA SOBRE MANOS**



🕒 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 3	👤
❤️ 60	⚡
⚡	📁

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:10:00