


OBJETIVO
TONIFICACIÓN "FITNESS"

DESCRIPCIÓN
RUTINA CONFINAMIENTO 5 DÍAS (TONIFICACIÓN GENERAL)

SEMANA 1


SESIÓN 1

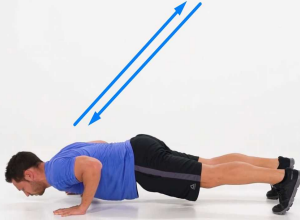
CALENTAMIENTO


1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA JUMPING JACKS	
00:00:30	00:00:15	
4		
60		


SESIÓN 1

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA PUSH-UP HOMBROS 90° EN PARED	PECHO
00:00:30	00:00:00	
4	10	
60		

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA SECUENCIA FLEXIÓN DE BRAZOS A PIRÁMIDE	PECHO
00:00:30	00:00:00	
4	6-8	
60		

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA PUSH-UP EN PARED	PECHO
00:00:30	00:00:00	
4	10	
60		

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA SPIDERMAN PUSH UP	PECHO
00:00:30	00:00:00	
3	6-8	
60		

5 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA **BICEPS**
CURL BICEPS ALTERNO CON MANCUERNAS



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 4	👤 10
❤️ 60	↔️
⚡	📦

6 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA **BICEPS**
CURL BICEPS CONCENTRADO



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 4	👤 6-8
❤️ 60	↔️
⚡	📦

7 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA **ABDOMINALES**
CÍRCULOS EN SUPINO



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 3	👤 12
❤️ 60	↔️
⚡	📦

8 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA **ABDOMINALES**
CRUNCH CON PIERNAS ELEVADAS



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 3	👤 12
❤️ 60	↔️
⚡	📦

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD **PECHO**
ESTIRAMIENTO PECTORAL



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📦

2 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD **PECHO**
ESTIRAMIENTO PECTORAL CON ROTACIÓN EXTERNA DE HOMBRO



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📦

3 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD **BICEPS**
ESTIRAMIENTO DE BICEPS A UN BRAZO



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📦

4 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**


FLEXIBILIDAD **BICEPS**
ESTIRAMIENTO FLEXORES MUÑECA



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⚖️ 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📦

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:14:30

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR BURPEE PLIOMÉTRICO	
00:00:30	00:00:15	
4	4	
60		

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA HOMBROS ABDUCCIÓN + PRESS DE HOMBROS CON MANCUERNAS	
00:00:30	00:00:00	
4	8	
60		

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA HOMBROS COMBO EXTENSIÓN DE CADERA + ELEVACIÓN FRONTAL CON DISCO	
00:00:30	00:00:00	
4	10	
60		

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA HOMBROS ELEVACIÓN DIAGONAL CRUZADA CON MANCUERNA - ALTERNATIVA	
00:00:30	00:00:00	
4	8	
60		


4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA HOMBROS ELEVACIÓN FRONTAL ALTERNA CON MANCUERNAS SENTADO	
00:00:30	00:00:00	
4	8	
60		

5	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA BOX DIP	TRICEPS
00:00:30	00:00:00	
3	FALLO	
60		

6	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA EXTENSIÓN DE CODO POR ENCIMA DE LA CABEZA	TRICEPS
00:00:30	00:00:00	
3	10	
60		

7 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA **ABDOMINALES**
DEAD BUG



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⬇️ 4	👤 10
❤️ 60	⬅️➡️
⚡	📦

8 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA **ABDOMINALES**
DOBLE CRUNCH CON BRAZOS ESTIRADOS



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⬇️ 3	👤 8
❤️ 60	⬅️➡️
⚡	📦

SESIÓN 2

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD **HOMBROS**
ESTIRAMIENTO HOMBRO CON APOYO



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⬇️ 2	👤
❤️ 60	⬅️➡️
⚡	📦

2 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD **HOMBROS**
ROTACIONES DE HOMBRO HACIA DELANTE



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⬇️ 2	👤
❤️ 60	⬅️➡️
⚡	📦

3 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD **TRICEPS**
ESTIRAMIENTO ASIMÉTRICO



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⬇️ 2	👤
❤️ 60	⬅️➡️
⚡	📦

4 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD **TRICEPS**
ESTIRAMIENTO TRICEPS



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⬇️ 2	👤
❤️ 60	⬅️➡️
⚡	📦

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:14:30

SESIÓN 3










CALENTAMIENTO

1 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**






CARDIOVASCULAR
DESPLAZAMIENTO LATERAL CON ELEVACIÓN DE RODILLA



🕒 00:01:00	👤 00:00:15
⬇️ 4	👤
❤️ 60	⬅️➡️
⚡	📦

	MÁQUINA Nº 0		CONCÉNTRICO	
	FUERZA		CUÁDRICEPS	
	AIR SQUAT			
	 00:00:30	 00:00:00		
	 4	 15		
	 60			
				










	MÁQUINA Nº 0		CONCÉNTRICO	
	FUERZA		CUÁDRICEPS	
	EXCÉNTRICO CUÁDRICEPS			
	 00:00:30	 00:00:00		
	 4	 12		
	 60			
				

	MÁQUINA Nº 0		CONCÉNTRICO	
	FUERZA		CUÁDRICEPS	
	FORWARD LUNGE CON MANCUERNAS DINÁMICO			
	 00:00:30	 00:00:00		
	 4	 12		
	 60			
				

	MÁQUINA Nº 0		CONCÉNTRICO	
	FUERZA		GEMELO / SOLE	
	ELEVACIÓN DE TALÓN SENTADO			
	 00:00:30	 00:00:00		
	 4	 10		
	 60			
				

	MÁQUINA Nº 0		CONCÉNTRICO	
	FUERZA		GEMELO / SOLE	
	GEMELO A UNA PIERNA			
	 00:00:30	 00:00:00		
	 4	 10		
	 60			
				

	MÁQUINA Nº 0		CONCÉNTRICO	
	FUERZA		GEMELO / SOLE	
	SALTOS HORIZONTALES REPETIDOS A 1 PIERNA - DERECHA			
	 00:00:30	 00:00:00		
	 2	 8		
	 60			
				

	MÁQUINA Nº 0		CONCÉNTRICO	
	FUERZA		GEMELO / SOLE	
	SALTOS HORIZONTALES REPETIDOS A 1 PIERNA - IZQUIERDA			
	 00:00:30	 00:00:00		
	 2	 8		
	 60			
				

SESIÓN 3

VUELTA A LA CALMA

	MÁQUINA Nº 0		CONCÉNTRICO	
	FLEXIBILIDAD		CUÁDRICEPS	
	ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS			
	00:00:30	00:00:00		
	2			
	60			

	MÁQUINA Nº 0		CONCÉNTRICO	
	FLEXIBILIDAD		CUÁDRICEPS	
	ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS TUMBADO			
	00:00:30	00:00:00		
	2			
	60			


	MÁQUINA Nº 0		CONCÉNTRICO	
	FLEXIBILIDAD		GEMELO / SOLE	
	ESTIRAMIENTO DE SOLEO			
	00:00:30	00:00:00		
	2			
	60			

	MÁQUINA Nº 0		CONCÉNTRICO	
	FLEXIBILIDAD		GEMELO / SOLE	
	ESTIRAMIENTO GEMELO			
	00:00:30	00:00:00		
	2			
	60			

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:12:00

SESIÓN 4

CALENTAMIENTO

	MÁQUINA Nº 0		CONCÉNTRICO	
	CARDIOVASCULAR			
	JUMPIN JACKS EN SENTADILLA			
	00:00:30	00:00:15		
	4			
	60			

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	ESPALDA
	1 ARM BENT OVER ROW - DERECHA	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 4	👤 10
	❤️ 60	⚡
⚡	📦	

2	MÁQUINA Nº	CONCÉNTRICO
	FUERZA	ESPALDA
	1 ARM BENT OVER ROW - IZQUIERDA	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 4	👤 10
	❤️ 60	⚡
⚡	📦	

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	ESPALDA
	MED BALL CLEAN	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 4	👤 12
	❤️ 60	⚡
⚡	📦	

4	MÁQUINA Nº	CONCÉNTRICO
	FUERZA	ESPALDA
	REMO BILATERAL INCLINADO CON KETTLEBELL	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 4	👤 12
	❤️ 60	⚡
⚡	📦	

5	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	ABDOMINALES
	ELEVACIÓN DE PIERNA ALTERNATIVA EN PLANCHA	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 3	👤
	❤️ 60	⚡
⚡	📦	

6	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	ABDOMINALES
	BEAR CRAWL	
	🕒 00:00:40	👤 00:00:00
	⚖️ 3	👤
	❤️ 60	⚡
⚡	📦	

VUELTA A LA CALMA

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	
	ABOVE THE HEAD CHEST STRETCH	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 2	👤
	❤️ 60	⚡
⚡	📦	


2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	
	ABRAZO DE RODILLA ALTERNATIVO	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 2	👤
	❤️ 60	⚡
⚡	📦	

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
FLEXIBILIDAD ABRAZO EN DECÚBITO SUPINO		
🕒 00:00:30	👤 00:00:00	
👤 2	👤	
📈 60	⚡	
⚡	📦	

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:11:30

SESIÓN 5

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
CARDIOVASCULAR PENDULUM JACKS		
🕒 00:00:45	👤 00:00:30	
👤 4	👤	
📈 60	⚡	
⚡	📦	

SESIÓN 5

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
FUERZA GLÚTEO ÁREA PESO LIBRE O FUNCIONAL		
🕒 00:00:30	👤 00:00:00	
👤 4	👤 12	
📈 60	⚡	
⚡	📦	

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
FUERZA GLÚTEO ABDUCCIÓN DE CADERA PIERNA DERECHA		
🕒 00:00:30	👤 00:00:00	
👤 4	👤 10	
📈 60	⚡	
⚡	📦	

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
FUERZA GLÚTEO BALANCE PESO MUERTO SOBRE BASE ELEVADA		
🕒 00:00:30	👤 00:00:00	
👤 4	👤 10	
📈 60	⚡	
⚡	📦	

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
FUERZA GLÚTEO DESPLANTE BÚLGARO		
🕒 00:00:30	👤 00:00:00	
👤 4	👤 10	
📈 60	⚡	
⚡	📦	

5 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA ISQUIOSURALES
FLEXIÓN DE RODILLA DERECHA CON BANDA ELÁSTICA



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⬆️ 4	👤 10
❤️ 60	⬆️
⚡	📦

6 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA ISQUIOSURALES
PESO MUERTO A 1 PIERNA - IZQUIERDA



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⬆️ 4	👤 10
❤️ 60	⬆️
⚡	📦

SESIÓN 5

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD GLÚTEO
ESTIRAMIENTO DE ABDUCTORES DE CADERA DERECHA EN SUELO



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⬆️ 2	👤
❤️ 60	⬆️
⚡	📦

2 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD GLÚTEO
ESTIRAMIENTO ASISTIDO GLÚTEO IZQUIERDO



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⬆️ 2	👤
❤️ 60	⬆️
⚡	📦

3 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD ISQUIOSURALES
ESTIRAMIENTO DE SALTO DE VALLA IZQUIERDA



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⬆️ 2	👤
❤️ 60	⬆️
⚡	📦

4 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD ISQUIOSURALES
ESTIRAMIENTO ISQUIOS SENTADO, PIERNAS SEPARADAS



🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⬆️ 2	👤
❤️ 60	⬆️
⚡	📦

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:12:00