

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	CUELLO
	ROTACIONES CERVICALES EN FLEXIÓN	
	00:00:30	00:00:00
	1	10
	60	


2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	ANTEBRAZO
	ROTACIONES DE MUÑECAS	
	00:00:30	00:00:00
	1	10
	60	


3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	HOMBROS
	ROTACIONES DE HOMBRO HACIA DELANTE	
	00:00:30	00:00:00
	1	10
	60	

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	PECHO
	ESTIRAMIENTO PECTORAL CON ROTACIÓN EXTERNA DE HOMBRO	
	00:00:30	00:00:00
	1	10
	60	

5	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	
	ROTACIONES LONGITUDINALES DE TRONCO CON REBOTE EN BIPEDESTA	
	00:00:30	00:00:00
	1	10
	60	

6	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	GLÚTEO
	ROTACIONES EXTERNAS DE CADERA APOYO EN RODILLAS	
	00:00:30	00:00:00
	1	10
	60	

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
FLEXIBILIDAD FLEXION EXTENSION NECK SEQUENCE MOBILITY		
🕒 00:00:30	👤 00:00:45	
👤 3	👤 8-12	
❤️ 60	↔️	
⚡	📁	

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
FLEXIBILIDAD CAT CAMEL		
🕒 00:00:30	👤 00:00:45	
👤 3	👤 8-12	
❤️ 60	↔️	
⚡	📁	


3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
FLEXIBILIDAD MOVILIDAD TORÁCICA CON APOYO DE CODOS		
🕒 00:00:30	👤 00:01:00	
👤 3	👤 8-12	
❤️ 60	↔️	
⚡	📁	

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
FLEXIBILIDAD ROTACIÓN IZQUIERDA DE COLUMNA EN SUELO		
🕒 00:00:30	👤 00:01:00	
👤 3	👤 8-12	
❤️ 60	↔️	
⚡	📁	

5	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
FLEXIBILIDAD ROTACIÓN DERECHA DE COLUMNA EN SUELO		
🕒 00:00:30	👤 00:01:00	
👤 3	👤 8-12	
❤️ 60	↔️	
⚡	📁	

6	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
FLEXIBILIDAD LUMBARES FLEXOEXTENSIÓN + ROTACIÓN DE TRONCO		
🕒 00:00:30	👤 00:00:40	
👤 3	👤 8-12	
❤️ 60	↔️	
⚡	📁	

7	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
FLEXIBILIDAD LUMBARES GIROS LONGITUDINALES DE TRONCO CON CADERA FLEXIONADA		
🕒 00:00:30	👤 00:00:00	
👤 3	👤 8-12	
❤️ 60	↔️	
⚡	📁	

8	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
FLEXIBILIDAD FLEXO-EXTENSIÓN DE CADERA		
🕒 00:00:30	👤 00:01:00	
👤 3	👤 8-12	
❤️ 60	↔️	
⚡	📁	

9 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FLEXIBILIDAD
SECUENCIA SENTADILLA A FLEXIÓN PROFUNDA DE TRONCO

🕒 00:00:30	👤 00:01:00
👤 3	👤 8-12
❤️ 60	↔️
⚡	📦

10 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FLEXIBILIDAD
FLEXIÓN PROFUNDA DE TRONCO SENTADO

🕒 00:00:30	👤 00:01:00
👤 3	👤 8-12
❤️ 60	↔️
⚡	📦

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FLEXIBILIDAD
ESTIRAMIENTO DE ROTADORES DEL HOMBRO

🕒 00:01:00	👤 00:00:00
👤 1	👤 1
❤️ 60	↔️
⚡	📦

2 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FLEXIBILIDAD
ESTIRAMIENTO PECTORAL CON MANOS DETRÁS DE LA CABEZA

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
👤 1	👤 8-12
❤️ 60	↔️
⚡	📦

3 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FLEXIBILIDAD LUMBARES
ESTIRAMIENTO LUMBAR

🕒 00:00:10	👤 00:00:00
👤 1	👤 8-12
❤️ 60	↔️
⚡	📦

4 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FLEXIBILIDAD
ESTIRAMIENTO LATERAL CRUZADO - DERECHA

🕒 00:01:00	👤 00:00:00
👤 1	👤 1
❤️ 60	↔️
⚡	📦

5 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FLEXIBILIDAD
ESTIRAMIENTO LATERAL CRUZADO - IZQUIERDA

🕒 00:01:00	👤 00:00:00
👤 1	👤 1
❤️ 60	↔️
⚡	📦

6 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FLEXIBILIDAD GLÚTEO
ESTIRAMIENTO DINÁMICO EXTENSORES DE CADERA

🕒 00:00:30	👤 00:00:20
👤 2	👤 6
❤️ 60	↔️
⚡	📦

7 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FLEXIBILIDAD
**ESTIRAMIENTO DE ISQUIOSURALES
 CON PIE ELEVADO - DERECHA**

🕒 00:01:00	👤 00:00:00
➕ 1	➖ 1
❤️ 60	↔️
⚡	📁

8 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FLEXIBILIDAD
**ESTIRAMIENTO DE ISQUIOSURALES
 CON PIE ELEVADO - IZQUIERDA**

🕒 00:01:00	👤 00:00:00
➕ 1	➖ 1
❤️ 60	↔️
⚡	📁

9 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FLEXIBILIDAD
**ESTIRAMIENTO CRUZADO DE GLÚTEO
 EN TUMBADO BOCARRIBA - IZQUIER**

🕒 00:01:00	👤 00:00:00
➕ 1	➖ 1
❤️ 60	↔️
⚡	📁

10 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FLEXIBILIDAD
**ESTIRAMIENTO CRUZADO DE GLÚTEO
 EN TUMBADO BOCARRIBA - DERECH**

🕒 00:01:00	👤 00:00:00
➕ 1	➖ 1
❤️ 60	↔️
⚡	📁

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:39:30