










SESIÓN 1










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		
		










SESIÓN 1

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR SKIPPING CON DESPLAZAMIENTO LATERAL	
 00:00:30	 00:00:10	
 5	 1	
 75		
		

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR BOX COMBO - HOOK (JAB CROSS HOOK HOOK + 4 SCISSORS)	
 00:00:30	 00:00:10	
 5	 1	
 75		
		

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR SALTO EN ESTRELLA	
 00:00:30	 00:00:10	
 5	 1	
 75		
		

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR SECUENCIA ARRODILLARSE - DE PIE GOBLET	
 00:00:30	 00:00:10	
 5	 1	
 75		
		

5	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR SPLITS EN PLANCHA	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:10
	⚖️ 5	👤 1
	❤️ 75	↔️
	⚡	📅

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

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

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

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO DE HOMBRO CRUZANDO POR DETRÁS - IZQUIERD	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 1	👤
	❤️ 60	↔️
	⚡	📅

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO DE HOMBRO CRUZANDO POR DETRÁS - DERECHA	
	🕒 00:00:30	👤 00:00:00
	⚖️ 1	👤
	❤️ 60	↔️
	⚡	📅

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:16:40