










SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	
	CARDIOVASCULAR JUMPING JACKS CON CRUCE		
 00:00:40	 00:00:20	 3	 15
 75			

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	
	CARDIOVASCULAR SALTO CON TALÓN A GLÚTEOS		
 00:00:40	 00:00:20	 3	 15
 75			



SESIÓN 1

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	
	FUERZA FLEXIÓN DE BRAZOS SPIDERMAN DESGLIZANTE EN AVANCE	PECHO 	
 00:00:40	 00:00:20	 4	 12-15
 75			

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	
	FUERZA FLEXIÓN DE BRAZOS + PIRÁMIDE EN DESGLIZAMIENTO	PECHO 	
 00:00:40	 00:00:20	 4	 12-15
 75			

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	
	FUERZA FLEXO-EXTENSIÓN DE CODOS SENTADO CON GIRO LONGITUDINAL D	PECHO 	
 00:00:40	 00:00:20	 4	 15
 75			

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	
	FUERZA EXTENSIÓN DE CODOS CRUZADA EN PLANCHA CON APOYO DE RODILLAS	TRICEPS 	
 00:00:40	 00:00:20	 3	 15
 75			

5 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FUERZA **TRICEPS**
FONDOS TRICEPS EN SILLA

🕒 00:00:40	👤 00:00:20
🏋️ 3	👤 15
❤️ 75	↔️
⚡	📦

6 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FUERZA **TRICEPS**
PATADA DE TRICEPS A DOS MANOS

🕒 00:00:40	👤 00:00:20
🏋️ 3	👤 15
❤️ 75	↔️
⚡	📦

7 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FUERZA **ABDOMINALES**
BICICLETA ABDOMINAL CON PASE DE MANCUERNA

🕒 00:00:40	👤 00:00:20
🏋️ 3	👤 15
❤️ 75	↔️
⚡	📦

8 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FUERZA **ABDOMINALES**
BALANCE Y ROTACIÓN DE TRONCO SENTADO CON CODOS FLEXIONADOS

🕒 00:00:40	👤 00:00:20
🏋️ 3	👤 15
❤️ 75	↔️
⚡	📦

9 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



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

🕒 00:00:40	👤 00:00:20
🏋️ 3	👤 15
❤️ 75	↔️
⚡	📦

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0 **ISOMÉTRICO**



FLEXIBILIDAD **PECHO**
ESTIRAMIENTO PECTORAL

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 2	👤 1
❤️ 65	↔️
⚡	📦

2 MÁQUINA Nº 0 **ISOMÉTRICO**



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

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 2	👤 1
❤️ 65	↔️
⚡	📦

3 MÁQUINA Nº 0 ISOMÉTRICO



FLEXIBILIDAD TRICEPS
ESTIRAMIENTO TRICEPS

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⬇️ 2	👤 1
❤️ 65	↔️
⚡	📅

4 MÁQUINA Nº 0 ISOMÉTRICO



FLEXIBILIDAD TRICEPS
ESTIRAMIENTO ASIMÉTRICO

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⬇️ 2	👤 1
❤️ 65	↔️
⚡	📅

5 MÁQUINA Nº 0 ISOMÉTRICO



FLEXIBILIDAD ABDOMINALES
ESTIRAMIENTO CADENA ANTERIOR

🕒 00:00:30	👤 00:00:00
⬇️ 2	👤 1
❤️ 65	↔️
⚡	📅

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:30:00