

PROGRAMA DE ADAPTACION CENTRO DEPORTIVO
CARDIOVASCULAR

		SESION 1					SESION 7				
SALA	EJERCICIO	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /BORG	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /BORG
			INICIO	FINAL	CONTINUO			INICIO	FINAL	CONTINUO	
CARDIOVASCULAR	BANDA	CONTINUO	10		MODER.	60%/SUAVE	FRACCIONADO	10	15		70%/A.Fuerte
	STEPPER										

OSTEOMUSCULAR

SALA	EJERCICIO	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /OMNI	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /OMNI
			SERIES	REP	DES/E.S.			SERIES	REP	DESCANSO	
CIRCUITO	LEG EXTENSION	CIRCUITO	3	15	1min	60%/A.Fa.	CIRCUITO	4	12	1:30"	70%/a.fue.
	PRENSA HORIZ. NEUTRA										
	FONDOS MAQ.										
	EXTEN-TRICEPS MAQ.										
	LUMBAR MAQ.										
	EXTENS.PANT. MAQ										

ABDOMEN Y CORE

CARDIO ESTIRAMIENTO	CRUNCH BASICO	BLOQUE	3	12	1"	*	CIRCUITO	4	12	1 Min	*
	PUENTE BIPODAL										

ESTIRAMIENTOS

CARDIO ESTIRAMIENTO	6-7-16-18-20-34	ACTIVO	1	30"	30"	*	ACTIVO	2	20	30"	*
---------------------	-----------------	--------	---	-----	-----	---	--------	---	----	-----	---

PROGRAMA DE ADAPTACION CENTRO DEPORTIVO

CARDIOVASCULAR											
		SESION 2					SESION 8				
SALA	EJERCICIO	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /BORG	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /BORG
			INICIO	FINAL	CONTINUO			INICIO	FINAL	CONTINUO	
CARDIOVASCULAR	ELIPTICA CON BRAZOS	CONTINUO	10		MODER.	60%/SUAVE	FRACCIONADO	10	15		70%/MODER
	BICICLETA RECUMBER										
OSTEOMUSCULAR											
SALA	EJERCICIO	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /OMNI	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /OMNI
			SERIES	REP	DES/E.S.			SERIES	REP	DESCANSO	
FUERZA	FLEXION BICEPS MANC	CIRCUITO	3	15	1min	60%/A.Fa.	CIRCUITO	4	12	01:30"	70%/a.fue.
	FLEXION BICEPS POLEA										
	REMO POLEA										
	HALON CERRADO/SUP										
	FLEX-ANTEB MANC										
ABDOMEN Y CORE											
CARDIO ESTIRAMIENTO	ELEVACION DE TRONCO ACOSTADO	BLOQUE	3	12	1"	*	CIRCUITO	4	12	1 Min	*
	ELEVACION M.I.										
	SUPERMAN PISO/ALTER.										
ESTIRAMIENTOS											
CARDIO ESTIRAMIENTO	7-10-14-16-20	ACTIVO	1	30"	30"	*	ACTIVO	2	20	30"	*

PROGRAMA DE ADAPTACION CENTRO DEPORTIVO
CARDIOVASCULAR

		SESION 3					SESION 9				
SALA	EJERCICIO	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /BORG	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /BORG
			INICIO	FINAL	CONTINUO			INICIO	FINAL	CONTINUO	
CARDIO ESTIRAMIENTO	BANDA	CONTINUO	10		MODERADO	60%/SUAVE	FRACCIONADO	15	15		70%/MODER
	ELIPTICA CON BRAZOS										

OSTEOMUSCULAR

SALA	EJERCICIO	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /OMNI	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /OMNI
			SERIES	REP	DES/E.S.			SERIES	REP	DESCANSO	
CIRCUITO	ADDUCCION CADERA/MAQ.	CIRCUITO	3	15	1min	60%/A.Fa.	CIRCUITO	4	12	01:30"	70%/a.fue.
	EXTEN-CADERA MAQ.										
	PRESS-HOMB. ABIERTO MAQ.										
	LEG CURL										
FUERZA	ABDUCCION CADERA/MAQ.	CIRCUITO	3	15	1min	60%/A.Fa.	CIRCUITO	4	12	01:30"	70%/a.fue.
	ELEVACION LATER-MANC										
	ELEVA-TALON MANC										

ABDOMEN Y CORE

CARDIO ESTIRAMIENTO	INCLINACION TOBILLO	BLOQUE	3	12	1"	*	CIRCUITO	4	12	1 Min	*
	PUENTE LATERAL										

ESTIRAMIENTOS

CARDIO ESTIRAMIENTO	4-18-19-22-23-24	ACTIVO	1	30"	30"	*	ACTIVO	2	20"	30"	*
---------------------	------------------	--------	---	-----	-----	---	--------	---	-----	-----	---

PROGRAMA DE ADAPTACION CENTRO DEPORTIVO
CARDIOVASCULAR

		SESION 4					SESION 10				
SALA	EJERCICIO	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /BORG	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /BORG
			INICIO	FINAL	CONTINUO			INICIO	FINAL	CONTINUO	
CARDIOVASCULAR	STEPPER	CONTINUO	10		MODERADO	60%/SUAVE	FRACCIONADO	10	15		70%/MODER
	ELIPTICA CON BRAZOS										

OSTEOMUSCULAR

SALA	EJERCICIO	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /OMNI	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /OMNI
			SERIES	REP	DES/E.S.			SERIES	REP	DESCANSO	
FUERZA	LEG EXTENSION	CIRCUITO	3	15	1min	60%/A.Fa.	CIRCUITO	4	12	01:30"	70%/a.fue.
	FLEXION CADERA POLAINAS										
	PUSH-DOWN										
	ELEVACION TALON SENTADO										
	EXTENSION VERTICAL MANC.										
CARDIO ESTIRAMIENTO	EXTENSION CADERA	CIRCUITO	3	15	1min	60%/A.Fa.	CIRCUITO	4	12	01:30"	70%/a.fue.
	SENTADILLA LIBRE										

ABDOMEN Y CORE

CIRCUITO	TORSO ROTACION	BLOQUE	3	12	1"	*	CIRCUITO	4	12	1 Min	*
	EXTEN-LUMBAR INCL.										

ESTIRAMIENTOS

CARDIO ESTIRAMIENTO	5-20-26-41	ACTIVO	1	30"	30"	*	ACTIVO	2		30"	*
---------------------	------------	--------	---	-----	-----	---	--------	---	--	-----	---

PROGRAMA DE ADAPTACION CENTRO DEPORTIVO

CARDIOVASCULAR											
		SESION 5					SESION 11				
SALA	EJERCICIO	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /BORG	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /BORG
			INICIO	FINAL	CONTINUO			INICIO	FINAL	CONTINUO	
CARDIO ESTIRAMIENTO	RECUMBER	CONT.	10		MODER.	60%/SUAVE	FRACC.	10	15		70%/MODER
	ELIPTICA SIN INCLI.										
OSTEOMUSCULAR											
SALA	EJERCICIO	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /OMNI	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /OMNI
			SERIES	REP	DES/E.S.			SERIES	REP	DESCANSO	
CIRCUITO	FLEXION BICEPS-MAQ	CIRCUITO	3	15	1min	60%/A.Fa.	CIRCUITO	4	12	01:30"	70%/a.fue.
	EXTENSION TRICEPS MAQ.										
	MID ROW										
	REMO INCLINADO D.P.										
	CRUNCH MAQ. COMBIN.										
ABDOMEN Y CORE											
CARDIO ESTIRAMIENTO	PUENTE BIPODAL	BLOQUE	3	12	1"	*	Circuito	4	12	1 Min	*
	SUPERMAN-CUADRUP. ALTER.										
	OBLICUOS										
ESTIRAMIENTOS											
CARDIO ESTIRAMIENTO	7-14-15-20	ACTIVO	1	30"	30"	*	ACTIVO	2	20"	30"	*

PROGRAMA DE ADAPTACION CENTRO DEPORTIVO

CARDIOVASCULAR											
		SESION 6					SESION 12				
SALA	EJERCICIO	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /BORG	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /BORG
			INICIO	FINAL	CONTINUO			INICIO	FINAL	CONTINUO	
CARDIO ESTIRAMIENTO	STEPPER		10			SUAVE	ELIPTICA SIN INCLINACION	15	10		
	ELIPITICA SIN BRAZOS										
OSTEOMUSCULAR											
SALA	EJERCICIO	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /OMNI	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /OMNI
			SERIES	REP	DES/E.S.			SERIES	REP	DESCANSO	
FUERZA	TIJERA LIBRE	CIRCUITO	3	15	1	60%/A.Fa.	BLOQUE	4	12	1:30"	70%/a.fue.
	EXTEN-CADERA POLEA										
	ELEVACION FRONTAL MANC.										
CIRCUITO	ABDUCCION CADERA MAQ.										
	LEG CURL										
	PRESS HOMBRO-MAQ. CERRADO										
	EXTENSION PANT-MAQ										
ABDOMEN Y CORE											
CARDIO ESTIRAMIENTO	ROTACION BALON	BLOQUE	3	15	1 Min	*	CIRCUITO	4	12	1Min	*
	SUPERMAN SIMULTANEO										
	BICICLETA OBLICUOS										
ESTIRAMIENTOS											
CARDIO ESTIRAMIENTO	4-20-29-37-41	ACTIVO	1	30"	30"	*	ACTIVO	2	20"	30"	*

