

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	CONT.	10		MODER.	60%/SUAVE	FRACC.	10	15		70%/L.FUERTE
	STEPPER										

OSTEOMUSCULAR

SALA	EJERCICIO	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /OMNI	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /BORG
			SERIES	REP	DES/E.S.			SERIES	REP	DESCANSO	
FUERZA	ABD- ADD MAQUINA	CIRCU/3 EJERC.	3	15	1min	60%/A.Fa.	CIRCUITO	4	12	1:30"	70%/a.fue.
	PRENSA HORIZ. NEUTRA										
	BICEPS MANC.										
	BICEPS POLEA										
	PRESS MANC-PLANO										
	PRESS INCLINADO LIBRE.										

ABDOMEN Y CORE

CARD- EST	CRUNCH BPC	BLOQUE	3	12	1"	*	Circuito	4	12	1 Min	*
	PUENTE BIPODAL										

ESTIRAMIENTOS

CARD-EST.	7-11-12-17-18-20	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	
CARD-EST	ELIPTICA SIN INCLI. BICICLETA RECUMBER	CONT.	10			60%/SUAVE	FRACC.	15	15		70%/L.FUERTE

OSTEOMUSCULAR

SALA	EJERCICIO	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /OMNI	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /BORG
			SERIES	REP	DESCANSO			SERIES	REP	DESCANSO	
CIRCUITO	LEG CURL	CIRCU/3 EJER.	3	15	1Min	60%/A.Fa.	BLOQUE	4	12	1:30"	70%/a.fue.
	TIJERA LIBRE *										
	PRESS HOMBRO AB. MAQ.										
	ELEVACION LATERAL MAQ.										
	EXTENSION PANT-MAQ.										
	TORSO ROTACION										
LUMBAR MAQ.											

ABDOMEN Y CORE

CARD-EST	CRUNCH BPL	BLOQUE	3	12	40"	*	CIRCUITO	4	12	1Min	*
	PLANCHA BIPODAL										
	PUENTE LATERAL										

ESTIRAMIENTOS

CARD-EST.	4-16-18-19-20	ACTIVO	1	30"	30"	*	ACTIVO	2	20"	1Min	*
-----------	---------------	--------	---	-----	-----	---	--------	---	-----	------	---

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	
CARD-EST	ELIP-BRAZOS	CONT	10	10		60%/A.Fac	FRACC.	10	10		75% FUERTE
	ELIP-SIN BRA.										

OSTEOMUSCULAR

		SESION 3				SESION 9					
SALA	EJERCICIO	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /OMNI	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /OMNI
			SERIES	REP	DES/E.S.			SERIES	REP	DESCANSO	
FUERZA	REMO.POLEA	CIRCUITO 3/EJERC	3	15	1	60%/A.Fa.	BLOQUE	4	12	1:30"	70%/a.fue.
	HALON ABIERTO										
	EXTEN-VERT.MANC										
	FLEXION-ANTEB.MANC										
CIRCUITO	EXTENSION INCL-D.P.										
	EXTEN-LUMBAR MAQ.										
	CRUNCH MAQUINA.										

ABDOMEN Y CORE

CARD-EST	CRUNCH BPL	ACTIVO	3	15	1Min	*	ACTIVO	4	12	1Min	*
	OBLICUOS PISO										

ESTIRAMIENTOS

CARD-EST	13-15-20-26	ACTIVO	3	15	30"	*	ACTIVO	4	20"	1 Min	*
----------	-------------	--------	---	----	-----	---	--------	---	-----	-------	---

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	
CARD-EST	STEPPER	CONT	10			SUAVE	ELIPT-SIN INCLI	15	10		FUERTE

OSTEOMUSCULAR

SALA	EJERCICIO	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /OMNI	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /OMNI
			SERIES	REP	DES/E.S.			SERIES	REP	DESCANSO	
CIRCUITO	CHEST PRESS-ABIER.	CIRCUITO	3	15	1Min	60%/A.Fa.	BLOQUE	4	12	1:30"	70%/a.fue.
	PRESS INCLINADO MAQUINA										
	BICEPS FLEXION-MAQ.										
	BICEPS FLEXION-D.P.										
	LEG CURL SENTADO										
	EXTENS-CADERA-MAQ.										

ABDOMEN Y CORE

CARD-EST	INCLINACION TOBILLO	BLOQUE	3	15	1 Min	*	CIRCUITO	4	12	1Min	*
	SUPERMAN-PISO ALTER.										
	ELEVACION M.I. ALTER.										

ESTIRAMIENTOS

CARD-EST	14-23-24-25-20	ACTIVO	1	30	30"	*	ACTIVO	2	20"	1 Min	*
----------	----------------	--------	---	----	-----	---	--------	---	-----	-------	---

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	
CARD-EST	BICICLETA RECUMBER	CONT.	15			A.FACIL	FRACC.	15	10		A.FACIL

ACONDICIONAMIENTO OSTEOMUSCULAR

SALA	EJERCICIO	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /OMNI	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /OMNI
			SERIES	REP	DES/E.S.			SERIES	REP	DES/E.S.	
FUERZA	ADD-ABD CADERA MAQ.	CIRCUITO	3	15	1Min	60%/A.Fa.	BLOQUE	4	12	1Min	70%/a.fue.
	PRESS HOMBRO-MANC.										
	ELEVACION-FRONT. MAQ										
	PRESS INCLI-MANC										
	VUELOS MANC. PLANO										

ABDOMEN Y CORE

CARD-EST	OBLICUOS	BLOQUE	3	15	1Min	*	CIRCUITO	4	12	1 Min	*
	PUENTE BIPODAL/ INEST.										
	ELEVACION M.I.										

ESTIRAMIENTOS

CARD-EST	4-7-16-20-26	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	
CARD-EST	ELIP-SIN INCL.	CONTI.	15			A.Fac	FRACC.	10	15		A.FUER

ACONDICIONAMIENTO OSTEOMUSCULAR

SALA	EJERCICIO	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /OMNI	METODO	TIEMPO			INTENSIDAD /OMNI
			SERIES	REP	DES/E.S.			SERIES	REP	DESCANSO	
CIRCUITO	MID ROW	CIRCUITO	3	15	1Min	60%/A.Fa.	BLOQUE	4	12	1:30"	70%/a.fue.
	HALON LAT-SUP										
	EXTEN-TRICEPS D.P.										
FUERZA	PUSH-DOWN SOGA										
	REMO MANC										
	HALON-BRAZOS RECT.										
	EXTEN-ANTEB MANC.										

ABDOMEN Y CORE

CARD-EST	SUPERMAN PISO BILAT.	BLOQUE	3	15	1MIN	*	CIRCUITO	4	12	1 Min	*
	ROTACION SOBRE BALON										
	PUENTE LATERAL/DIN.										

ESTIRAMIENTOS

CARD-EST	11-12-16-17-20	ACTIVO	1	30"	30"	*	ACTIVO	2	20"	20"	*
----------	----------------	--------	---	-----	-----	---	--------	---	-----	-----	---

