

Recuerda que: Al iniciar tu actividad física es importante que realices ejercicios de movilidad articular y finalices con estiramientos, así como mantenerte bien hidratado antes, durante y después del ejercicio; si tienes alguna duda de tu entrenamiento, puedes acercarte a los entrenadores de cada sala.

**CARDIOVÁSCULAR**

		SESIÓN 1				SESIÓN 7			
SALA	EJERCICIO	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG
			INICIO	FINAL			INICIO	FINAL	
CARDIO	BANDA	CONTINUO	10		60 % SUAVE	FRAC.	10	15	70% ALGO F.
	ELÍPTICA SIN INCLINACIÓN								

**OSTEOMUSCULAR**

SALA	EJERCICIO	MÉTODO			MÉTODO		
		CIRCUITO			CIRCUITO		
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	CUÁDRICEPS : SENTADILLA LIBRE	DOSIFICACIÓN					
	PECTORAL : PUSH UP ABIERTO	SER.	REPETICIONES	DES	SER.	REPETICIONES	DES
	DORSAL : REMO CON THERA TUBO	3	15	01:00	4	12	01:00
	HOMBRO : ELEVACIÓN FRONTAL CON THERA TUBO						
	CUÁDRICEPS : TIJERA LIBRE						

**CORE Y PROTOCOLO**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	CORE # 5	CIRCUITO	3	15	01:00
	PROTOCOLO DE CADERA-ALCANCES		4	10	01:00

**ESTIRAMIENTOS**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	4-7-11-12-15-17-18-30	ACTIVO	2	20"
----------------------------------	-----------------------	--------	---	-----

**CARDIOVÁSCULAR**

		SESIÓN 2				SESIÓN 8			
SALA	EJERCICIO	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG
			INICIO	FINAL			INICIO	FINAL	
CARDIO	STEPPER	CONTINUO	10		60 % SUAVE	FRAC.	10	15	70% ALGO F.
	BICICLETA RECUMBER								

**OSTEOMUSCULAR**

SALA	EJERCICIO	MÉTODO			MÉTODO		
		CIRCUITO			BLOQUE		
6 PISO CIRCUITO	CUÁDRICEPS: PRENSA HORIZONTAL ABIERTA	DOSIFICACIÓN					
	TRÍCEPS : PUSH DOWN LAZO	SER.	REPETICIONES	DES	SER.	REPETICIONES	DES
	GLÚTEO : ABDUCCIÓN CADERA MÁQUINA	3	15	01:00	4	12	01:00
	PECTORAL: CHEST PRESS ABIERTO						
	GEMELOS : PLANTIFLEXIÓN MÁQUINA						
	LUMBAR: EXT LUMBAR MÁQUINA						

**ABDOMEN Y PROTOCOLO**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	A. ELEVACIÓN M.I	CIRCUITO	3	A.15 / B.8/10	01:00
	B. PROTOCOLO ALEMÁN		4	10	01:00

**ESTIRAMIENTOS**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	5-12-16-21-34-38-41	ACTIVO	2	20"
----------------------------------	---------------------	--------	---	-----

Recuerda que: Al iniciar tu actividad física es importante que realices ejercicios de movilidad articular y finalices con estiramientos, así como mantenerte bien hidratado antes, durante y después del ejercicio; si tienes alguna duda de tu entrenamiento, puedes acercarte a los entrenadores de cada sala.

		SESIÓN 3				SESIÓN 9			
SALA	EJERCICIO	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG
			INICIO	FINAL			INICIO	FINAL	
CARDIO	BANDA ELÍPTICA CON BRAZOS	CONTINUO	10		60 % SUAVE	FRAC.	10	15	70% ALGO F.
<b>OSTEOMUSCULAR</b>									
SALA	EJERCICIO	MÉTODO			MÉTODO				
		CIRCUITO			BLOQUE				
5 PISO FUERZA	BÍCEPS: FLEXIÓN CODO MANCUERNA	DOSIFICACIÓN							
	TRAPECIO : REMO ERGUIDO MANCUERNA	SER.	REPETICIONES	DES	SER.	REPETICIONES	DES		
	PECTORAL : PRESS INCLINADO MANCUERNA	3	15	01:00	4	12	01:00		
	CUÁDRICEPS: SENTADILLA PLIO								
	DORSAL : HALÓN ABIERTO								
	ABDOMINAL BANCO DECLINADO								
<b>CORE</b>									
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	CORE # 17	CIRCUITO	3	15	01:00				
	CORE # 26		4	10	01:00				
<b>ESTIRAMIENTOS</b>									
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	3-11-13-15-33-21	ACTIVO			2	20"			

<b>CARDIOVÁSCULAR</b>									
		SESIÓN 4				SESIÓN 10			
SALA	EJERCICIO	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG
			INICIO	FINAL			INICIO	FINAL	
CARDIO	STEPPER	CONTINUO	10		60 % SUAVE	FRAC.	10	15	70% ALGO F.
<b>OSTEOMUSCULAR</b>									
SALA	EJERCICIO	MÉTODO			MÉTODO				
		CIRCUITO			BLOQUE				
6 PISO CIRCUITO	PECTORAL : PECK FLY	DOSIFICACIÓN							
	GLÚTEO : EXT. CADERA MÁQUINA	SER.	REPETICIONES	DES	SER.	REPETICIONES	DES		
	ISQUIOTIBIAL: FLEXIÓN RODILLA DECÚBITO	3	15	01:00	4	12	01:00		
	HOMBRO: ELEVACIÓN LATERAL MÁQUINA								
	DORSAL : MID ROW								
	OBLICOS: TORSO ROTACIÓN								
<b>CORE</b>									
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	SUPERMAN PISO ALTERNO	CIRCUITO	3	15	01:00				
	CORE # 21		4	10	DESCANSO				
<b>ESTIRAMIENTOS</b>									
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	4-12-17-15-26-30	ACTIVO			2	20"			

Recuerda que: Al iniciar tu actividad física es importante que realices ejercicios de movilidad articular y finalices con estiramientos, así como mantenerte bien hidratado antes, durante y después del ejercicio; si tienes alguna duda de tu entrenamiento, puedes acercarte a los entrenadores de cada sala.

		SESIÓN 5				SESIÓN 11			
SALA	EJERCICIO	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG
			INICIO	FINAL			INICIO	FINAL	
CARDIO	ELÍPTICA CON BRAZOS	CONTINUO	10		60 % SUAVE	FRAC.	10	15	70% ALGO F.
	BICICLETA RECUMBER								
<b>OSTEOMUSCULAR</b>									
SALA	EJERCICIO	MÉTODO			MÉTODO				
		CIRCUITO			BLOQUE				
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	PECHO: PUSH UP	DOSIFICACIÓN							
	MUSLO: SENTADILLA SUMO T.T.	SER.	REPETICIONES	DES	SER.	REPETICIONES	DES		
	MUSLO: TIJERA LIBRE T.T.	3	15	01:00	4	12	01:00		
	ESPALDA: ADUCCION ESCAPULAR T.T.								
	ABDOMEN: HOLLOW ROCK								
<b>CORE Y PROTOCOLO</b>									
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	CORE # 13	CIRCUITO	3	15	01:00				
	PROTOCOLO DE NADADOR		4	12	01:00				
<b>ESTIRAMIENTOS</b>									
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	7-8-9-11-34-18-22-40	ACTIVO		2				20"	
<b>CARDIOVÁSCULAR</b>									
		SESIÓN 6				SESIÓN 12			
SALA	EJERCICIO	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG
			INICIO	FINAL			INICIO	FINAL	
CARDIO	ELÍPTICA SIN BRAZOS	CONTINUO	10		60 % SUAVE	FRAC.	10	15	70% ALGO F.
<b>OSTEOMUSCULAR</b>									
SALA	EJERCICIO	MÉTODO			MÉTODO				
		CIRCUITO			BLOQUE				
6 PISO CIRCUITO	DORSAL: HALÓN LAT PRONO	DOSIFICACIÓN							
	TRÍCEPS : FONDOS MÁQUINA	SER.	REPETICIONES	DES	SER.	REPETICIONES	DES		
	BÍCEPS : FLEXIÓN CODO MÁQUINA	3	15	01:00	4	12	01:00		
PECTORAL : VUELOS MANCUERNA BANCO PLANO									
5 PISO FUERZA	TRAPECIO : REMO ERGUIDO CON KETTLEBELL								
	GLÚTEO : ABDUCCIÓN CADERA MÁQUINA								
<b>CORE Y PROTOCOLO</b>									
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	PROTOCOLO TRIPLE AMENAZA	CIRCUITO	3	15	01:00				
	ELEVACIÓN M.I ALTERNO		4	10	01:00				
<b>ESTIRAMIENTOS</b>									
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	2-5-7-12-15-21-27-29	ACTIVO		2				20"	