

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 instructores de cada sala.

SALA	EJERCICIO	SESIÓN 1 - 5 - 9				SESIÓN 13 - 17			
		MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG
			INICIO	FINAL			INICIAL	FINAL	
CARDIO	STEPPER	CONTINUO EXTENSIVO	30	0	6	CONTINUO INTENSIVO	40	0	7
	BANDA								
	ESCALADORA								
	BICICLETA ESTÁTICA								

**OSTEOMUSCULAR**

SALA	EJERCICIO	MÉTODO			MÉTODO		
		CIRCUITO			BLOQUE		
6 PISO CIRCUITO	ABDUCCIÓN CADERA MAQ	DOSIFICACIÓN					
	HALÓN LAT	SERIES	REPETICIONES	DES	SERIES	REPETICIONES	DES
	PLANTIFLEXION	3	10	30"	3	12	30"
	LUMBARES MÁQUINA						
	CHEST PRESS						

**ABDOMEN Y CORE**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	CORE #2	CIRCUITO	4	20	60"
	ABDOMINAL BPC		4	20	60"

**ESTIRAMIENTOS**

CARDIO ESTIRAMIENTO	3,11,12,13,14,15,16,20,18,19	ACTIVO	1	25"
---------------------	------------------------------	--------	---	-----

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA CARDIOVÁSCULAR MÁSCULINO**

SALA	EJERCICIO	SESIÓN 2 - 6 - 10				SESIÓN 14 - 18			
		MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG
			INICIO	FINAL			INICIAL	FINAL	
CARDIO	STEPPER	CONTINUO PROGRESIVO	30	10	7	INTERVALOS CONTINUOS	30	20	7
	BANDA								
	ESCALADORA								
	BICICLETA ESTÁTICA								

**OSTEOMUSCULAR**

EXPLICACIÓN: La pista tiene 4 esquinas que las denominaremos 1-2-3-4

LOS EJERCICIOS: A(Tren inferior)-B(Abdomen)-C ( Tren superior)-D(core)

LOS DESPLAZAMIENTOS : largo X, corto Y

SALA	EJERCICIO	MÉTODO			MÉTODO		
		CIRCUITO			CIRCUITO		
3 PISO PISTA	A) SENTADILLA (REP 20)	ESQUINA 1: A+X		2 VUELTAS	ESQUINA 1: A+X		3 VUELTAS
	B) SIT UPS (REP 15)	ESQUINA 2:A,B+Y			ESQUINA 2:A,B+Y		
	C) PUSH UPS PECHO(REP10)	ESQUINA 3: A,B,C+X			ESQUINA 3: A,B,C+X		
	D) PUENTE BIPODAL (REP15 )	ESQUINA 4:A,B,C,D+Y			ESQUINA 4:A,B,C,D+Y		
	X) SKIPPING	DESCANSO: TÚ DARÁS TU TIEMPO DE RECUPERACIÓN ¡ÁNIMO!			DESCANSO: TÚ DARÁS TU TIEMPO DE RECUPERACIÓN ¡ÁNIMO!		
	Y) DESPLAZAMIENTO LATERAL						

**ABDOMEN Y CORE**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	CORE 17	CIRCUITO	4	20	60"
	CORE 5		4	20	60"

**ESTIRAMIENTOS**

CARDIO ESTIRAMIENTO	3,4,14,29,32,34,42	ACTIVO	1	25"
---------------------	--------------------	--------	---	-----

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 instructores de cada sala.

SALA	EJERCICIO	SESIÓN 3 - 7 - 11				SESIÓN 15 - 19			
		MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG
INICIO	FINAL		INICIAL	FINAL					
CARDIO	STEPPER	INTERVALOS ANAERÓBICOS	25	25	7	BLOQUE	30	25	7
	BANDA								
	ESCALADORA								
	BICICLETA ESTÁTICA								

**OSTEOMUSCULAR**

SALA	EJERCICIO	MÉTODO			MÉTODO		
		CIRCUITO			BLOQUE		
5 PISO FUERZA	PRESS HOMBRO MANCUERNA	DOSIFICACIÓN					
	ABD - ADD MÁQUINA	SERIES	REPETICIONES	DES	SERIES	REPETICIONES	DES
	PUSH DOWN LAZO	3	10	30"	3	18	30"
	SENTADILLA MOV. LATERAL						
	PESO MUERTO						

**ABDOMEN Y CORE**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	CORE # 11	BLOQUE	4	20	60"
	ABDOMINAL CON WHEEL		4	20	60"

**ESTIRAMIENTOS**

CARDIO ESTIRAMIENTO	16,20,18,19,4,6,7,27,42	ACTIVO	2	20"
---------------------	-------------------------	--------	---	-----

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA CARDIOVÁSULAR MÁSCULINO**

SALA	EJERCICIO	SESIÓN 4 - 8 - 12			SESIÓN 16 - 20				
		MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG
INICIO	FINAL		INICIAL	FINAL					
CARDIO	STEPPER	INTERVALOS AERÓBICOS	40	15	7	BLOQUE	40	20	7
	BANDA								
	ESCALADORA								
	BICICLETA ESTÁTICA								

**OSTEOMUSCULAR**

EXPLICACIÓN: La pista tiene 4 esquinas que las denominaremos 1-2-3-4

LOS EJERCICIOS: A(Tren inferior)-B(Abdomen)-C ( Tren superior)-D(core)

LOS DESPLAZAMIENTOS : largo X, corto Y

SALA	EJERCICIO	MÉTODO		MÉTODO	
		BLOQUE - CONTINUO		BLOQUE	
3 PISO PISTA	A) SENTADILLA PLIO. (REP 20)	ESQUINA 1: A+X	2 VUELTAS	ESQUINA 1: A+X	3 VUELTAS
	B) ELEVACIÓN DE M. I (REP 20)	ESQUINA 2:A,B+Y		ESQUINA 2:A,B+Y	
	C) PUSH UPS TRÍCEPS (REP10)	ESQUINA 3: A,B,C+X		ESQUINA 3: A,B,C+X	
	D) PUENTE UNIPODAL (REP10 C/L)	ESQUINA 4:A,B,C,D+Y		ESQUINA 4:A,B,C,D+Y	
	X) TIJERA DINÁMICA	DESCANSO: TÚ DARÁS TU TIEMPO DE RECUPERACIÓN ¡ÁNIMO!		DESCANSO: TÚ DARÁS TU TIEMPO DE RECUPERACIÓN ¡ÁNIMO!	
	Y) ALCANCE ANTERIOR				

**ABDOMEN Y CORE**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	V SIT UP	BLOQUE	4	20	60"
	CORE 26		4	20	60"

**ESTIRAMIENTOS**

CARDIO ESTIRAMIENTO	7,11,12,20,27,29,32,42	ACTIVO	2	20"
---------------------	------------------------	--------	---	-----



