

CORE					
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	A. ABDOMINAL BPC CON PIENAS EN BALON	CIRCUITO	3	8	01:00
	B. PROTOCOLO ALEMÁN (EMPUJE DE ROCA Y PATALETA)		3	8*12	01:00
ESTIRAMIENTOS					
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	4 -HOMBRO / 11,12 - PECTORALES / 24 - ADUCTORES / 27 - GLÚTEO / 33 - CUÁDRICEPS / LUMBAR (DECUBITO SUPINO, UNA PIERNA FLEXIONADA Y LA QUE ESTA EXTENDIDA TRACCIONA)	ACTIVO	2		15'' - 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.

CARDIOVASCULAR										
SALA	EJERCICIO	MÉTODO	SESIÓN 3			INT. BORG	SESIÓN 9			
			INICIO	FINAL	MÉTODO		INICIO	FINAL	INT. BORG	
CARDIOVASCULAR	BANDA (CAMINANDO) ELÍPTICA HORIZONTAL	CONTINUO	10			60 % SUAVE	FRAC.	15	10	70% ALGO F.
OSTEOMUSCULAR										
SALA	EJERCICIO	MÉTODO				MÉTODO				
		CIRCUITO				BLOQUE				
5 PISO FUERZA	HOMBRO: ROT.EXTERNA MANC. ESPALDA APOYADA	DOSIFICACIÓN								
	CADERA: ADUCCION MAQUINA	SER.	REPETICIONES		DES	SER.	REPETICIONES		DES	
	HOMBRO: PRESS HOMBRO CERRADO 90 GRADOS ESPALDA APOYADA									
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	PANTORRILLA: ELEVACION TALONES AUTOCARGA	3	8		01:00	3	8*12		01:00	
	MUSLO: FLEXION CADERA CON PIERNA EXTENDIDA SENTADO									
ABDOMEN Y PROTOCOLO										
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	A. CRUNCH TT. PISO UNICAMENTE LEVANTA ESCAPULAS	CIRCUITO			3	A Y B 8	01:00			
	B. PROTOCOLO ALEMÁN:(EMPUJE DE ROCA Y PATALETA)				3	8*12	01:00			
ESTIRAMIENTOS										
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	4 - HOMBRO / 5 - TRÍCEPS / 15 - DORSALES / 18 , 38 - CUÁDRICEPS / *ABDOMINALES (DECUBITO SUPINO, BRAZOS ESTIRADOS HACIA ATRÁS DE LA CABEZA, Y AUTO TRACCIONA BRAZOS Y PIERNAS)	ACTIVO			2		15'' - 20"			

CARDIOVASCULAR										
SALA	EJERCICIO	MÉTODO	SESIÓN 4			INT. BORG	SESIÓN 10			
			INICIO	FINAL	MÉTODO		INICIO	FINAL	INT. BORG	
CARDIOVASCULAR	ELIPTICA HORIZONTAL	CONTINUO	15			60 % SUAVE	FRAC.	15	10	70% ALGO F.
OSTEOMUSCULAR										
SALA	EJERCICIO	MÉTODO				MÉTODO				
		CIRCUITO				BLOQUE				
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	MUSLO: SENTADILLA SUMO LIBRE ESPALDA APOYO BALON	DOSIFICACIÓN								
	GLUTEO: ABDUCCION CADERA THERABAN	SER.	REPETICIONES		DES	SER.	REPETICIONES		DES	
	PECHO: PRESS T.T.									
	ESPALDA: PULL OVER T.T. ACOSTADO	3	8		01:00	3	8*12		01:00	
	ABDOMINAL CRUZADOS "ISOMETRICO"									
CORE										
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	CORE #2 CON THERABAN EN MUSLOS Y ADD ESCAPULAR TB.	CIRCUITO			3	8	01:00			
	PROTOCOLO ALEMÁN (EMPUJE DE ROCA Y PATALETA)				3	8*12	01:00			
	SUPERMAN PISO ALTERNO									
ESTIRAMIENTOS										

<p>5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO</p>	<p>4 - HOMBRO / 12 - PECTORALES / / 26 - OBLICUOS / 27 - GLÚTEO / 32 CUÁDRICEPS *ABDOMINALES (DECUBITO SUPINO, BRAZOS ESTIRADOS HACIA ATRÁS DE LA CABEZA, Y AUTO TRACCIONA BRAZOS Y PIERNAS)</p>	<p>ACTIVO</p>	<p>2</p>	<p>15'' - 20''</p>
---	--	---------------	----------	--------------------

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

SALA	EJERCICIO	SESIÓN 5				SESIÓN 11			
		MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG
			INICIO	FINAL			INICIO	FINAL	
CARDIOVÁSCULAR	ELÍPTICA HORIZONTAL	CONTINUO	15		60 % SUAVE	FRAC.	15	10	70% ALGO F.
	BICICLETA RECUMBER								

OSTEOMUSCULAR

SALA	EJERCICIO	MÉTODO			MÉTODO		
		CIRCUITO			BLOQUE		
6 PISO CIRCUITO	MUSLO: EXT. CADERA MVTO. CORTO	DOSIFICACIÓN					
	GEMELOS: ELEVACION TALONES AUTOCARGA	SER.	REPETICIONES	DES	SER.	REPETICIONES	DES
	GEMELOS: PLANTIFLEXION MAQUINA	3	8	01:00	3	8*12	01:00
	CADERA: ABDUCCION MAQUINA						

CORE Y PROTOCOLO

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	CORE # 1 EN PISO BALON EN RODILLAS	CIRCUITO	3	8	01:00
	ABDOMEN: OBLICUOS CRUZADOS "ISOMETRICO"				
	ADD ESCAPULAR PISO Y TB. EN MUSLOS				
	CRUNCH CON BRAZOS EXT. EN CUADRICEPSOLO DESPEGA ESCAPULAS		3	8*12	01:00

ESTIRAMIENTOS

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	5 -TRÍCEPS 22- ADUCTORES 27 , 41 - GLÚTEO Y OBLICUOS 18 - CUÁDRICEPS 34 - GEMELOS***ABDOMINALES (DECUBITO SUPINO, BRAZOS ESTIRADOS HACIA ATRÁS DE LA CABEZA, Y AUTO TRACCIONA BRAZOS Y PIERNAS)	ACTIVO	2	20"
----------------------------	---	--------	---	-----

CARDIOVÁSCULAR

SALA	EJERCICIO	SESIÓN 6				SESIÓN 12			
		MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG
			INICIO	FINAL			INICIO	FINAL	
CARDIOVÁSCULAR	BICICLETA RECUMBER	CONTINUO	15		60 % SUAVE	FRAC.	15	10	70% ALGO F.

OSTEOMUSCULAR

SALA	EJERCICIO	MÉTODO			MÉTODO		
		CIRCUITO			BLOQUE		
6 PISO CIRCUITO	PECHO: CHEST PRESS CERRADO	DOSIFICACIÓN					
	ESPALDA: MID ROW	SER.	REPETICIONES	DES	SER.	REPETICIONES	DES
	HOMBRO: ROT. INT. POLEA						
5 PISO FUERZA	BICEPS: CURL MANCUERNA ESPALDA APOYADA	3	8	01:00	3	8*10	01:00
	ANTEBRAZO: PRONO-SUPINACION MANC						
	HOMBRO: ROTACION EXTERNA MANC.						

ABDOMEN Y PROTOCOLO

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	ADD ESCAPULAR THERABAN PISO	CIRCUITO	3	8	01:00
	CORE # 1				
			3	8*12	01:00

ESTIRAMIENTOS

<p>5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO</p>	<p>4 - HOMBRO 28 - GLÚTEO 2-TRAPECIO 30 - ISQUIOTIBIALES *ABDOMINALES (DECUBITO SUPINO, BRAZOS ESTIRADOS HACIA ATRÁS DE LA CABEZA, Y AUTO TRACCIONA BRAZOS Y PIERNAS) *LUMBAR (DECUBITO SUPINO, UNA PIERNA FLEXIONADA Y LA QUE ESTA EXTENDIDA TRACCIONA)</p>	<p>ACTIVO</p>	<p>2</p>	<p>20"</p>
--	--	----------------------	-----------------	-------------------