

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.

La progresión de cardio depende de la asistencia semanal..sin sobrepasar los 5 minutos semanales.

todos los ejercicios de fuerza incluyendo core son dinámicos, no isométricos y con buena técnica de respiración.

		SESIÓN 1				SESIÓN 7			
SALA	EJERCICIO	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG
			INICIO	FINAL			INICIO	FINAL	
CARDIOVÁSCULAR	<b>BANDA SOLO CAMINAR</b>	CONTINUO	20		60 % SUAVE	FRAC.	25	10	70% ALGO F.
	ELÍPTICA SIN INCLINACIÓN								

### OSTEOMUSCULAR

SALA	EJERCICIO	MÉTODO			MÉTODO		
		CIRCUITO			CIRCUITO		
6 PISO CIRCUITO	GLÚTEO : EXT CADERA MÁQUINA	DOSIFICACIÓN					
	TRÍCEPS : FONDOS MAQUINA	SER.	REPETICIONES	DES	SER.	REPETICIONES	DES
	DORSAL : MID ROW	3	10	01:00	3	15 REPS	01:00
	ISQUIOTIBIAL : FLEXIÓN RODILLA SENTADO						
	BÍCEPS : FLEXIÓN DE CODO MÁQUINA						

### CORE Y PROTOCOLO

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	CORE # 2	BLOQUE	3	10	01:00
	E CADERA FLEXION, EXTENSION Y APERTU		4	10	01:00

### ANTERIOR Y ALTERNO

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	5 - TRÍCEPS / 7 - BÍCEPS / 13 - DORSALES / 29 , 36 ISQUIOTIBIALES / 41 - GLÚTEO	ACTIVO	2 DE 7 A 12 3 X 15	10"
----------------------------	---	--------	--------------------	-----

### CARDIOVÁSCULAR

		SESIÓN 2				SESIÓN 8			
SALA	EJERCICIO	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG
			INICIO	FINAL			INICIO	FINAL	
CARDIOVÁSCULAR	STEPPER	CONTINUO	20		60 % SUAVE	FRAC.	25	10	70% ALGO F.
	BICLETA RECUMBER								

### OSTEOMUSCULAR

SALA	EJERCICIO	MÉTODO			MÉTODO		
		CIRCUITO			BLOQUE		
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	MUSLO: SENTADILLA LIBRE (manos abajo)	DOSIFICACIÓN					
	EXTENSION INCLINADO T.T (vigilar cabeza arriba)	SER.	REPETICIONES	DES	SER.	REPETICIONES	DES
	BICEPS: CURL T.T.	3	12 REPS	01:00	3	15 REPS	01:00
	GLUTEO: TIJERA LIBRE						
	PECHO: APERTURAS DE PIE CON TT						

### CORE

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	CORE # 11	BLOQUE	3	10	01:00
	CORE # 17 * corto		4	10	01:00

### ESTIRAMIENTOS

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	4 - HOMBRO / 11,12 - PECTORALES / 24 - ADUCTORES / 27 - GLÚTEO / 33 - CUÁDRICEPS / 43 - LUMBARES	ACTIVO	2 DE 7 A 12 3 X 15	10"
----------------------------	--	--------	--------------------	-----

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 3				SESIÓN 9			
		MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG
			INICIO	FINAL			INICIO	FINAL	
CARDIOVÁSCULAR	BANDA SOLO CAMINAR ELÍPTICA CON BRAZOS	CONTINUO	20		60 % SUAVE	FRAC.	25	10	70% ALGO F.
OSTEOMUSCULAR									
SALA	EJERCICIO	MÉTODO			MÉTODO				
		CIRCUITO			CIRCUITO				
5 PISO FUERZA	MUSLO: PRENSA HORIZONTAL ABIERTA	DOSIFICACIÓN							
	ELEVACION LATERAL SENTADA	SER.	REPETICIONES	DES	SER.	REPETICIONES	DES		
	CADERA: ABDUCCION Y ADUCCION MAQUINA	3	15	01:00	3	18 REPS	01:00		
	HOMBRO: ELEVACION FRONTAL MANCUERNA								
ABDOMEN Y PROTOCOLO									
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	A. ELEVACION M.I ALTERNO UNIPODAL CON APOYO DE LA PIERNA EN REPOSO	BLOQUE		2	A 15/ B 6/8	01:00			
	B. 1/2 PROTOCOLO ALEMÁN (EMPUJE Y RABIFETAS)			3	A 15/ B 6/8	01:00			
ESTIRAMIENTOS									
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	4 - HOMBRO / 5 - TRÍCEPS / 15 - DORSALES / 18, 38 - CUÁDRICEPS / 20 - ABDOMINALES	ACTIVO		2	DE 7 A 12 3 X 15	10"			

CARDIOVÁSCULAR									
SALA	EJERCICIO	SESIÓN 4				SESIÓN 10			
		MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG
			INICIO	FINAL			INICIO	FINAL	
CARDIOVÁSCULAR	STEPPER	CONTINUO	20		60 % SUAVE	FRAC.	25	10	70% ALGO F.
OSTEOMUSCULAR									
SALA	EJERCICIO	MÉTODO			MÉTODO				
		CIRCUITO			BLOQUE				
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	MUSLO: SENTADILLA SUMO LIBRE	DOSIFICACIÓN							
	ESPALDA: PULL OVER T.T. (RECORDAR CABEZA)	SER.	REPETICIONES	DES	SER.	REPETICIONES	DES		
	PECHO: PRESS PECHO TT	3	12	01:00	3	15 REPS	01:00		
	GLUTEO: TIJERA LIBRE PIE ATRÁS BOSU								
	ABDOMINAL BPC								
CORE									
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	CORE # 6 modificado (brazos al piso)	BLOQUE		3	12	01:00			
	EXTENSIÓN LUMBAR BPL PISO			3	15	01:00			
ESTIRAMIENTOS									
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	4 - HOMBRO / 12 - PECTORALES / 21 - ABDOMINALES / 26 - OBLICUOS / 27 - GLÚTEO / 33 CUÁDRICEPS	ACTIVO		2	DE 7 A 12 3 X 15	10"			

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.

**CARDIOVÁSULAR**

SALA	EJERCICIO	SESIÓN 5			SESIÓN 11				
		MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG
			INICIO	FINAL			INICIO	FINAL	
CARDIOVÁSULAR	ELÍPTICA CON BRAZOS	CONTINUO	25		60 % SUAVE	FRAC.	25	10	70% ALGO F.
	BICICLETA RECUMBER								

**OSTEOMUSCULAR**

SALA	EJERCICIO	MÉTODO			MÉTODO		
		CIRCUITO			CIRCUITO		
6 PISO CIRCUITO	MUSLO: CAMBIO POR PRENSA HORIZONTAL CERRADA	DOSIFICACIÓN					
	ABDOMEN: CRUNCH MAQUINA (15 grados)	SER.	REPETICIONES	DES	SER.	REPETICIONES	DES
	GEMELOS: PLANTIFLEXION MAQUINA	3	15	01:00	3	18	01:00
	CADERA: ABDUCCION MAQUINA						
	CUADRICEPS: LEG EXTENSION						
	LUMBAR: EXTENSION LUMBAR MAQUINA (15 grados)						

**CORE Y PROTOCOLO**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	ELEVACION FRONTAL TT (PISANDO TT)	BLOQUE	3	15	01:00
	PULL OVER TT		3	18	01:00

**ESTIRAMIENTOS**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	5 - TRÍCEPS / 22 - ADUCTORES / , 41 - GLÚTEO Y OBLICUOS / CUÁDRICEPS / 42 - DORSALES / 34 - GEMELOS	27 18 -	ACTIVO	2 DE 7 A 12 3 X 15	10"
----------------------------------	--	------------	--------	-----------------------	-----

**CARDIOVÁSULAR**

SALA	EJERCICIO	SESIÓN 6			SESIÓN 12				
		MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG
			INICIO	FINAL			INICIO	FINAL	
CARDIOVÁSULAR	ELÍPTICA SIN BRAZOS	CONTINUO	25		60 % SUAVE	FRAC.	25	10	70% ALGO F.

**OSTEOMUSCULAR**

SALA	EJERCICIO	MÉTODO			MÉTODO		
		CIRCUITO			BLOQUE		
6 PISO CIRCUITO	PECHO: CHEST PRESS CERRADO	DOSIFICACIÓN					
	ESPALDA: MID ROW NEUTRO	SER.	REPETICIONES	DES	SER.	REPETICIONES	DES
	HOMBRO: ELEVACION LATERAL MAQUINA	3	15	01:00	3	18	01:00
5 PISO FUERZA	BICEPS: CURL MANCUERNA						
TRICEPS: PUSH DOWN LAZO							
	OBLICUOS: ROTACION DISCO DE PIE						

**ABDOMEN Y PROTOCOLO**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	PROTOCOLO DOBLE AMENAZA (1Y2)	BLOQUE	3	10	01:00
	INCLINACION LATERAL 1TOBILLO DESCANSO 2TOBILLO				
	ELEVACIÓN M.I ALTERNO UNILATERAL		3	15	01:00

**ESTIRAMIENTOS**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	4 - HOMBRO / 7 - BÍCEPS / 10 - ANTEBRAZO / 16 , 43 - LUMBAR / 28 - GLÚTEO / 21 - ABDOMINALES / 30 - ISQUIOTIBIALES	9,	ACTIVO	2 DE 7 A 12 3 X 15	10"
----------------------------------	---	----	--------	-----------------------	-----