

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 11		
SALA	EJERCICIO	MÉTODO	TIEMPO		MÉTODO	TIEMPO	
			INICIO	FINAL		INICIO	FINAL
CARDIO	STEPPER	FRACCIONADO	10	10	FRACCIONADO	10	10
	ELIPTICA CON BRAZOS						

**OSTEOMUSCULAR**

SALA	EJERCICIO	MÉTODO		MÉTODO	
		BISERIE			
		DOSIFICACIÓN			
		SERIES	REPETICIONES	SERIES	REPETICIONES
5 PISO FUERZA	TIJERA-PRESS HOMBRO MANCUERNA				
	ELEV. PIERNAS COLGADO RODILLAS AL PECHO	4	12	4	10
	SUMO HIGH PULL	4	12	4	10
	ELEV. CRUZADA PIERNA COLGADO				
	ELEV HOMBRO FRONTO-LATERAL	INTENSIDAD OMNI			
	ELEVACION M.I EN BANCO DECLINADO	70%		70%	

**ESTIRAMIENTO**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	1-2-3-4-17-18-19-20	ACTIVO	1	20"
----------------------------	---------------------	--------	---	-----

**PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO MASCULINO**

Bienvenido al plan de fortalecimiento, en tu rutina encontrarás 5 sesiones de trabajo funcional, estas las realizaras en pista... ¡te divertirás!.

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

**CARDIOVÁSCULAR**

		SESIÓN 2			SESIÓN 12		
SALA	EJERCICIO	MÉTODO	TIEMPO		MÉTODO	TIEMPO	
			INICIO	FINAL		INICIAL	FINAL
CARDIO	STEPPER	CONTINUO	15		FRACCIONADO	10	10
	ELÍPTICA CON BRAZOS						

**OSTEOMUSCULAR**

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

**ESTIRAMIENTOS**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	3-5-7-12-15-16-17-18-19-20	ACTIVO	1	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.

**CARDIOVÁSULAR**

		SESIÓN 3			SESIÓN 13		
SALA	EJERCICIO	MÉTODO	TIEMPO		MÉTODO	TIEMPO	
			INICIO	FINAL		INICIO	FINAL
CARDIO	ELÍPTICA CON BRAZOS	FRACCIONADO	10	10	FRACCIONADO	10	10

**OSTEOMUSCULAR**

SALA	EJERCICIO	MÉTODO	MÉTODO		
		BISERIE			
	DOMINADAS ABIERTAS	DOSIFICACIÓN			
5 PISO FUERZA	REMO MANC. UNILATERAL, BILATERAL Y PESO MUERTO	SERIES	REPETICIONES	SERIES	REPETICIONES
	PUSH UP	4	12	4	10
	PRESS PLANO UNILATERAL MANC.				
	DOMINADAS AGARRE MIXTO	INTENSIDAD OMNI			
	PRESS INCLINADO UNILATERAL MANCUERNA	70%		70%	
	ABDOMEN Y CORE				
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	CORE: 9-17-18	MÉTODO CIRCUITO	5 SERIES DE 10 REPS.	DES: 30" ENTRE CIRCUITO	
			3 SERIES DE 20 REPS.	DES: 30" ENTRE CIRCUITO	
	ESTIRAMIENTO				
	1-2-3-4-17-18-19-20	ACTIVO	1	20"	

**PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO FEMENINO**

Bienvenido al plan de fortalecimiento, en tu rutina encontrarás 5 sesiones de trabajo funcional, estas las realizaras en pista... ¡te divertirás!.

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

**CARDIOVÁSULAR**

		SESIÓN 4			SESIÓN 14		
SALA	EJERCICIO	MÉTODO	TIEMPO		MÉTODO	TIEMPO	
			INICIO	FINAL		INICIO	FINAL
CARDIO	STEPPER	CONTINUO	15		FRACCIONADO	10	10
	ELÍPTICA CON BRAZOS						

**OSTEOMUSCULAR**

SALA	EJERCICIO	PREPÁRATE SON 4 ETAPAS!!		PREPÁRATE SON 4 ETAPAS!!!	
		1 ETAPA	2 ETAPA	3 ETAPA	4 ETAPA
3 PISO PISTA	A) SENTADILLA PLIO. (REP 20)	ESQUINA 1: A+X	ESQUINA 1: B+X	ESQUINA 1: C+X	ESQUINA 1: D+X
	B) ELEVACIÓN DE M. I (REP 20)	ESQUINA 2: A,B+Y	ESQUINA 2: B,C+Y	ESQUINA 2: C,D+Y	ESQUINA 2: D,A+Y
	C) PUSH UPSTRÍCEPS (REP 10)	ESQUINA 3: A,B,C+X	ESQUINA 3: B,C,D+X	ESQUINA 3: C,D,A+X	ESQUINA 3: D,A,B+X
	D) PUENTE UNIPODAL (REP 10 C/L )	ESQUINA 4: A,B,C,D+Y	ESQUINA 4: B,C,D,A+Y	ESQUINA 4: C,D,A,B+Y	ESQUINA 4: D,A,B,C+Y
	X) TIJERA DINÁMICA	DESCANSO: TÚ DARÁS TU TIEMPO DE RECUPERACIÓN. ¡ÁNIMO!		DESCANSO: TÚ DARÁS TU TIEMPO DE RECUPERACIÓN. ¡ÁNIMO!	
	Y) ALCANCE ANTERIOR				

**ESTIRAMIENTOS**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	3-5-7-12-15-16-17-18-19-20	ACTIVO	1	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.

**CARDIOVÁSULAR**

		SESIÓN 5			SESIÓN 15		
SALA	EJERCICIO	MÉTODO	TIEMPO		MÉTODO	TIEMPO	
			INICIO	FINAL		INICIO	FINAL
CARDIO	STEPPER	FRACCIONADO	10	10	FRACCIONADO	10	10

**OSTEOMUSCULAR**

SALA	EJERCICIO	MÉTODO		MÉTODO	
		BISERIE			
5 PISO FUERZA	CURL BARRA-EXT.VERTICAL UNILATERAL MANC.	DOSIFICACIÓN			
	FLEXO-EXTENSION ANTEBRAZO MANC.	SERIES	REPETICIONES	SERIES	REPETICIONES
	FLEXIÓN BRAZO PRONO BARRA-PUSH DOWN UNILATERAL	4	12	4	10
	PRONO-SUPINACIÓN ANTEBRAZO MANC.				
	PRESS FRANCES MANC.	INTENSIDAD OMNI			
	BICEPS CONCENTRADO MANC.	70%		70%	

**ABDOMEN Y CORE**

6 PISO CIRCUITO	MAQUINA COMBINADA	MÉTODO CIRCUITO	3 SERIES DE 25 REPS.	DES: 30" ENTRE CIRCUITO
	TORSO ROTACIÓN		4 SERIES DE 30 REPS.	DES: 30" ENTRE CIRCUITO

**ESTIRAMIENTO**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	1 AL 10	ACTIVO	1	20"
----------------------------	---------	--------	---	-----

**PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO FEMENINO**

Bienvenido al plan de fortalecimiento, en tu rutina encontrarás 5 sesiones de trabajo funcional, estas las realizarás en pista... ¡te divertirás!.

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

**CARDIOVÁSULAR**

		SESIÓN 6			SESIÓN 16		
SALA	EJERCICIO	MÉTODO	TIEMPO		MÉTODO	TIEMPO	
			INICIO	FINAL		INICIO	FINAL
CARDIO	STEPPER	CONTINUO	15		FRACCIONADO	10	10
	ELÍPTICA CON BRAZOS						

**OSTEOMUSCULAR**

SALA	EJERCICIO	PREPARATE SON 4 ETAPAS!!		PREPARATE SON 4 ETAPAS""	
		1 ETAPA	2 ETAPA	3 ETAPA	4 ETAPA
3 PISO PISTA	A) TIJERA (REP 20 CADA LADO)	ESQUINA 1: A+X	ESQUINA 1: B+X	ESQUINA 1: C+X	ESQUINA 1: D+X
	B) OBLICUOS CODO A RODILLA ALTERNO (REP 20)	ESQUINA 2: A,B+Y	ESQUINA 2: B,C+Y	ESQUINA 2: C,D+Y	ESQUINA 2: D,A+Y
	C) FLEXIONES DIAMANTE (REP10)	ESQUINA 3: A,B,C+X	ESQUINA 3: B,C,D+X	ESQUINA 3: C,D,A+X	ESQUINA 3: D,A,B+X
	D) PLANCHA (3 x 10" )	ESQUINA 4: A,B,C,D+Y	ESQUINA 4: B,C,D,A+Y	ESQUINA 4: C,D,A,B+Y	ESQUINA 4: D,A,B,C+Y
	X) SKIPPING	DESCANSO: TÚ DARÁS TU TIEMPO DE RECUPERACIÓN. ¡ÁNIMO!		DESCANSO: TÚ DARÁS TU TIEMPO DE RECUPERACIÓN. ¡ÁNIMO!	
	Y) DESPLAZAMIENTO LATERAL EN SENTADILLA				

**ESTIRAMIENTOS**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	3-5-7-12-15-16-17-18-19-20	ACTIVO	1	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.

**CARDIOVÁSULAR**

		SESIÓN 7			SESIÓN 17		
SALA	EJERCICIO	MÉTODO	TIEMPO		MÉTODO	TIEMPO	
			INICIO	FINAL		INICIO	FINAL
CARDIO	BANDA	FRACCIONADO	10	10	FRACCIONADO	10	10

**OSTEOMUSCULAR**

		MÉTODO		MÉTODO	
		BISERIE			
6 PISO CIRCUITO	SENTADILLA HAMMER+ EXT.CADERA	DOSIFICACIÓN			
	LEG CURL BILAT. +ELEV. LATERAL MAQUINA	SERIES	REPETICIONES	SERIES	REPETICIONES
	PLANTIFLEXION + TRACCIONES RIP 60	4	12	4	10
	PRESS HOMBRO MÁQUINA CERRADO+ ABDUCCION CADERA				
	ABDOMEN COMBINADO+ TORSO-ROTACIÓN	INTENSIDAD OMNI			
		70%		70%	

**ESTIRAMIENTO**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	1-2-3-4-17-20	ACTIVO	1	20"
----------------------------------	---------------	--------	---	-----

**PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO FEMENINO**

Bienvenido al plan de fortalecimiento, en tu rutina encontrarás 5 sesiones de trabajo funcional, estas las realizarás en pista... ¡te divertirás!.

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

**CARDIOVÁSULAR**

		SESIÓN 8			SESIÓN 18		
SALA	EJERCICIO	MÉTODO	TIEMPO		MÉTODO	TIEMPO	
			INICIO	FINAL		INICIO	FINAL
CARDIO	STEPPER	CONTINUO	15		FRACCIONADO	10	10
	ELÍPTICA CON BRAZOS						

**OSTEOMUSCULAR**

		PREPÁRATE SON 4 ETAPAS!!		PREPÁRATE SON 4 ETAPAS!!!!	
		1 ETAPA	2 ETAPA	3 ETAPA	4 ETAPA
3 PISO PISTA	A) SENTADILLA MOVIMIENTOS LATERALES (REP 20)	ESQUINA 1: A+X	ESQUINA 1: B+X	ESQUINA 1: C+X	ESQUINA 1: D+X
	B) CRUNCH CON PIERNAS ELEVADAS (REP 20)	ESQUINA 2: A,B+Y	ESQUINA 2: B,C+Y	ESQUINA 2: C,D+Y	ESQUINA 2: D,A+Y
	C) PUSH UPS (REPS. 10)	ESQUINA 3: A,B,C+X	ESQUINA 3: B,C,D+X	ESQUINA 3: C,D,A+X	ESQUINA 3: D,A,B+X
	D)PUENTE LATERAL DINÁMICO CORE 26 (REP10 C/L)	ESQUINA 4: A,B,C,D+Y	ESQUINA 4: B,C,D,A+Y	ESQUINA 4: C,D,A,B+Y	ESQUINA 4: D,A,B,C+Y
	X) DESPLAZAMIENTO LATERAL	DESCANSO: TÚ DARÁS TU TIEMPO DE RECUPERACIÓN. ¡ÁNIMO!		DESCANSO: TÚ DARÁS TU TIEMPO DE RECUPERACIÓN. ¡ÁNIMO!	
Y) TROTE SUAVE					

**ESTIRAMIENTOS**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	3-5-7-12-15-16-17-18-19-20	ACTIVO	1	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.

**CARDIOVÁSCULAR**

		SESIÓN 9			SESIÓN 19		
SALA	EJERCICIO	MÉTODO	TIEMPO		MÉTODO	TIEMPO	
			INICIO	FINAL		INICIO	FINAL
CARDIO	ELÍPTICA CON BRAZOS	FRACCIONADO	10	10	FRACCIONADO	10	10

**OSTEOMUSCULAR**

SALA	EJERCICIO	MÉTODO		MÉTODO	
		BISERIE			
6 PISO CIRCUITO	DOMINADA ABIERTA - MID ROW NEUTRO	DOSIFICACIÓN			
	PUSH UPS + PECHO MAQ. INCLINADA CERRADA	SERIES	REPETICIONES	SERIES	REPETICIONES
	DOMINADA CERRADA - LAT PULL DOWN PRONO	4	12	4	10
	PLANTIFLEXION + PECK FLY				
	MID ROW SUPINO - CHEST PRESS CERRADO	INTENSIDAD OMNI			
	ABDOMEN MÁQUINA - LUMBAR MÁQUINA	70%		70%	

**ESTIRAMIENTOS**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	11, 12, 13, 14, 16, 20, 29, 32, 34	ACTIVO	1	20"
----------------------------------	------------------------------------	--------	---	-----

**PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO FEMENINO**

Bienvenido al plan de fortalecimiento, en tu rutina encontrarás 5 sesiones de trabajo funcional, estas las realizarás en pista... ¡te divertirás!.

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

**CARDIOVÁSCULAR**

		SESIÓN 10			SESIÓN 20		
SALA	EJERCICIO	MÉTODO	TIEMPO		MÉTODO	TIEMPO	
			INICIO	FINAL		INICIO	FINAL
CARDIO	STEPPER	CONTINUO	15		FRACCIONADO	10	10
	ELÍPTICA CON BRAZOS						

**OSTEOMUSCULAR**

SALA	EJERCICIO	PREPÁRATE SON 4 ETAPAS!!		PREPÁRATE SON 4 ETAPAS""	
		1 ETAPA	2 ETAPA	3 ETAPA	4 ETAPA
3 PISO PISTA	A) BURPEES (REP 20)	ESQUINA 1: A+X	ESQUINA 1: B+X	ESQUINA 1: C+X	ESQUINA 1: D+X
	B) OBLICUOS TOBILLO A TOBILLO (REP20)	ESQUINA 2: A,B+Y	ESQUINA 2: B,C+Y	ESQUINA 2: C,D+Y	ESQUINA 2: D,A+Y
	C) SPARTAN PUSH UP'S (REPS. 10)	ESQUINA 3: A,B,C+X	ESQUINA 3: B,C,D+X	ESQUINA 3: C,D,A+X	ESQUINA 3: D,A,B+X
	D) MOUNTAIN CLIMBER + PUSH UPS (REP10 C/L )	ESQUINA 4: A,B,C,D+Y	ESQUINA 4: B,C,D,A+Y	ESQUINA 4: C,D,A,B+Y	ESQUINA 4: D,A,B,C+Y
	X) TALONES A GLÚTEO	DESCANSO: TÚ DARÁS TU TIEMPO DE RECUPERACIÓN. ¡ÁNIMO!		DESCANSO: TÚ DARÁS TU TIEMPO DE RECUPERACIÓN. ¡ÁNIMO!	
	Y) SKIPPING				

**ESTIRAMIENTOS**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	3-5-7-12-15-16-17-18-19-20	ACTIVO	1	20"
----------------------------------	----------------------------	--------	---	-----