

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.

CARDIOVÁSULAR

SALA	EJERCICIO	SESIÓN 1 - 5 - 9				SESIÓN 13 - 17				
		MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG	MÉTODO	TIEMPO		INT.	BORG
			INICIO	FINAL			INICIAL	FINAL		
CARDIOVÁSULAR	BANDA	BLOQUE	15'		7	BLOQUE	15		7	
	ELÍPTICA									

OSTEOMUSCULAR

SALA	EJERCICIO	MÉTODO			MÉTODO		
		BLOQUE			BLOQUE		
6 PISO CIRCUITO	CHEST PRESS CERRADO	DOSIFICACIÓN					
	MÁQUINA INCLINADA ABIERTA	SERIES	REPETICIONES	DES	SERIES	REPETICIONES	DES
	FLEXIÓN BRAZO ALTA	3	10	30"	3	10 A 8	30"
	FLEXIÓN BRAZO MÁQUINA						
	DOMINADAS ASISTIDAS CERRADAS						
PUSH UPS ABIERTAS APOYO RODILLAS							
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO							

ABDOMEN Y CORE

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	ELEVACIÓN DE PIERNAS	CIRCUITO	4	20	60"
	SUPERMAN		4	20	60"

ESTIRAMIENTOS

CARDIO ESTIRAMIENTO	7-9-11-12-20	ACTIVO	1	20"
---------------------	--------------	--------	---	-----

PROGRAMA DE AUMENTO DE MASA MUSCULAR FEMENINO
CARDIOVÁSULAR

SALA	EJERCICIO	SESIÓN 2 - 6 - 10				SESIÓN 14 - 18				
		MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG	MÉTODO	TIEMPO		INT.	BORG
			INICIO	FINAL			INICIAL	FINAL		
CARDIOVÁSULAR	BANDA	BLOQUE	15'		7	BLOQUE	15'		7	
	BICICLETA ESTÁTICA									

OSTEOMUSCULAR

SALA	EJERCICIO	MÉTODO			MÉTODO		
		BLOQUE			BLOQUE		
5 PISO FUERZA	SENTADILLA BARRA	DOSIFICACIÓN					
	TIJERA BARRA BAJA	SERIES	REPETICIONES	DES	SERIES	REPETICIONES	DES
	ABDUCCION- ADDUCCION MAQUINA	3	10	30"	3	10 A 8	30"
	PESO MUERTO FEMORAL						
	ELEVACIÓN TALONES BANCO						
	ELEVACIÓN TALON UNILATERAL						

ABDOMEN Y CORE

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	CORE 17-18	CIRCUITO	4	20	60"
	EXTENSIÓN LUMBAR SOBRE BALON		4	20	60"

ESTIRAMIENTOS

CARDIO ESTIRAMIENTO	20-21-22-27-31-33	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 instructores de cada sala.

CARDIOVÁSULAR

		SESIÓN 3 - 7 - 11				SESIÓN 15 - 19			
SALA	EJERCICIO	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG
			INICIO	FINAL			INICIAL	FINAL	
CARDIOVÁSULAR	BANDA	BLOQUE	15'		7	BLOQUE	15'		7
	ELÍPTICA								

OSTEOMUSCULAR

SALA	EJERCICIO	MÉTODO			MÉTODO		
		BLOQUE			BLOQUE		
6 PISO CIRCUITO	LAT PULL DOWN PRONO	DOSIFICACIÓN					
	MID ROW SUPINO	SERIES	REPETICIONES	DES	SERIES	REPETICIONES	DES
	FONDOS ASISTIDOS CERRADOS	3	10	30"	3	10 A 8	30"
	EXTENSION MÁQUINA TRÍCEPS						
	ELEVACIÓN LATERAL MÁQUINA						
	PRESS MÁQUINA CERRADA						

ABDOMEN Y CORE

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	CORE 5 - 11	BLOQUE	4	20	60"
	SIT UPS		4	20	60"

ESTIRAMIENTOS

CARDIO ESTIRAMIENTO	4-5-6-13-14-16-21	ACTIVO	1	20"
---------------------	-------------------	--------	---	-----

PROGRAMA DE AUMENTO DE MASA MUSCULAR FEMENINO
CARDIOVÁSULAR

		SESIÓN 4 - 8 - 12				SESIÓN 16 - 20			
SALA	EJERCICIO	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG
			INICIO	FINAL			INICIAL	FINAL	
CARDIOVÁSULAR	ELÍPTICA	BLOQUE	15'		7	BLOQUE	15'		7
	BANDA								

OSTEOMUSCULAR

SALA	EJERCICIO	MÉTODO			MÉTODO		
		BLOQUE			BLOQUE		
6 PISO CIRCUITO	EXTENSIÓN CADERA MÁQUINA	DOSIFICACIÓN					
	ABDUCCIÓN MÁQUINA	SERIES	REPETICIONES	DES	SERIES	REPETICIONES	DES
	LEG CURL	3	10	30"	3	10 A 8	30"
	PRENSA CERRADA						
FLEXIÓN MUÑECA MANCUERNA							
PRONO SUPINACIÓN MANCUERNA							

ABDOMEN Y CORE

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	OBLICUOS CRUZADO	BLOQUE	4	20	60"
	CORE 8-13		4	20	60"

ESTIRAMIENTOS

CARDIO ESTIRAMIENTO	20-21-22-24-28-30-31	ACTIVO	1	20"
---------------------	----------------------	--------	---	-----