

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA

universidad
SANJORGE
GRUPO SANVALERO



**ACTIVIDADES
DEPORTIVAS**

""Cuida de tu cuerpo, ya que es el único lugar donde vivirás""



1.AVANZADO Sesión 1

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD CAT CAMEL	 00:00:30  00:00:00  1   60   

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD MOVILIDAD TORÁCICA EN CUADRUPEDIA	 00:00:30  00:00:00  1   60   

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD DORSIFLEXIÓN DE TOBILLO DERECHO	 00:00:30  00:00:00  1   60   

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD DORSIFLEXIÓN DE TOBILLO DERECHO	 00:00:30  00:00:00  1   60   

5	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD ROTACIÓN IZQUIERDA DE COLUMNA EN SUELO	 00:00:30  00:00:00  1   60   

6	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD ROTACIÓN DERECHA DE COLUMNA EN SUELO	 00:00:30  00:00:00  1   60   

1.AVANZADO Sesión 1

SESIÓN 1

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	 CIRCUITO CUÁDRICEPS SENTADILLA CON MANCUERNAS ⌚ 00:00:36 👤 00:00:10 🏋️ 1 🧑 12 💓 60 🔁 ⚡ 📱
2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	 CIRCUITO PECHO FLEXIONES ⌚ 00:00:36 👤 00:00:10 🏋️ 1 🧑 12 💓 60 🔁 ⚡ 📱
3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	 CIRCUITO GLÚTEO PLANCHA SOBRE MANOS Y RODILLAS CON TOQUE DE PIE ALTERNATIVO ⌚ 00:00:36 👤 00:00:10 🏋️ 1 🧑 12 💓 60 🔁 ⚡ 📱
4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	 CIRCUITO GLÚTEO HIP THRUST CON BARRA APOYADO EN BANCA ⌚ 00:00:36 👤 00:00:10 🏋️ 1 🧑 12 💓 60 🔁 ⚡ 📱
5	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	 CIRCUITO ESPALDA REMO CON MANCUERNAS INCLINADO ⌚ 00:00:36 👤 00:00:10 🏋️ 1 🧑 12 💓 60 🔁 ⚡ 📱
6	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	 CIRCUITO OBLICUOS CRUNCH EN PLANCHA LATERAL - DERECHA ⌚ 00:00:36 👤 00:00:10 🏋️ 1 🧑 12 💓 60 🔁 ⚡ 📱
7	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	 CIRCUITO OBLICUOS CRUNCH EN PLANCHA LATERAL - IZQUIERDA ⌚ 00:00:36 👤 00:00:10 🏋️ 1 🧑 12 💓 60 🔁 ⚡ 📱
8	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	 CIRCUITO GEMELO / SOLE EXTENSIÓN TOBILLO SOBRE PLATAFORMA ⌚ 00:00:36 👤 00:00:10 🏋️ 1 🧑 12 💓 60 🔁 ⚡ 📱
9	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	 CIRCUITO TRICEPS FONDOS TRICEPS EN SILLA ⌚ 00:00:36 👤 00:00:10 🏋️ 1 🧑 12 💓 60 🔁 ⚡ 📱

1.AVANZADO Sesión 1

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	 FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO CADENA LATERAL SENTADO ⌚ 00:00:20 👤 00:00:00 👤 1 👤 💓 60 ⚡ ⚡ 📄	2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	 FLEXIBILIDAD HOMBROS ESTIRAMIENTO DE HOMBROS ⌚ 00:00:20 👤 00:00:00 👤 1 👤 💓 60 ⚡ ⚡ 📄
3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	 FLEXIBILIDAD PECHO ESTIRAMIENTO PECTORAL CON APOYO ⌚ 00:00:20 👤 00:00:00 👤 1 👤 💓 60 ⚡ ⚡ 📄	4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	 FLEXIBILIDAD OBLICUOS ESTIRAMIENTO FLEXORES DE CADERA DERECHA ⌚ 00:00:20 👤 00:00:00 👤 1 👤 💓 60 ⚡ ⚡ 📄
5	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	 FLEXIBILIDAD OBLICUOS ESTIRAMIENTO FLEXORES DE CADERA IZQUIERDA ⌚ 00:00:20 👤 00:00:00 👤 1 👤 💓 60 ⚡ ⚡ 📄	6	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	 FLEXIBILIDAD GEMELO / SOLE ESTIRAMIENTO GEMELO ⌚ 00:00:20 👤 00:00:00 👤 1 👤 💓 60 ⚡ ⚡ 📄
7	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	 FLEXIBILIDAD CUÁDRICEPS ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS ⌚ 00:00:20 👤 00:00:00 👤 1 👤 💓 60 ⚡ ⚡ 📄	8	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO	 FLEXIBILIDAD ABRAZO EN DECÚBITO SUPINO ⌚ 00:00:20 👤 00:00:00 👤 1 👤 💓 60 ⚡ ⚡ 📄

1. AVANZADO

Sesión 2

SESIÓN 2

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD EXTENSIÓN DE CADERA + ALCANDE EN PLANCHA INVERTIDA	
 00:00:30	 00:00:00	
 1		
 60		
		

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD ABRAZO DE RODILLA ALTERNATIVO	
 00:00:30	 00:00:00	
 1		
 60		
		

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD EL SOLDADO - TOQUES CRUZADOS	
 00:00:30	 00:00:00	
 1		
 60		
		

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR MARCHA OUTDOOR	
 00:15:00	 00:00:00	
 1		
 60		
		

SESIÓN 2

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR RUNNING	
 00:24:00	 00:00:00	
 1		
 75		
		

1.AVANZADO

Sesión 2

SESIÓN 2

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD EXTENSIÓN DE CADERA + ALCANDE EN PLANCHA INVERTIDA	
 00:00:30	 00:00:00	
 1		
 60		
		

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD ABRAZO DE RODILLA ALTERNATIVO	
 00:00:30	 00:00:00	
 1		
 60		
		

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD EL SOLDADO - TOQUES CRUZADOS	
 00:00:30	 00:00:00	
 1		
 60		
		

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR MARCHA OUTDOOR	
 00:15:00	 00:00:00	
 1		
 60		
		

SESIÓN 2

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR RUNNING	
 00:24:00	 00:00:00	
 1		
 75		
		

1.AVANZADO

Sesión 2

SESIÓN 2

VUELTA A LA CALMA

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO CADENA LATERAL SENTADO	
 00:00:20	 00:00:00	
 1		
 60		
		

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD HOMBROS ESTIRAMIENTO DE HOMBROS	
 00:00:20	 00:00:00	
 1		
 60		
		

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD PECHO ESTIRAMIENTO PECTORAL CON APOYO	
 00:00:20	 00:00:00	
 1		
 60		
		

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD OBLICUOS ESTIRAMIENTO FLEXORES DE CADERA DERECHA	
 00:00:20	 00:00:00	
 1		
 60		
		

5	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD OBLICUOS ESTIRAMIENTO FLEXORES DE CADERA IZQUIERDA	
 00:00:20	 00:00:00	
 1		
 60		
		

6	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD GEMELO / SOLE ESTIRAMIENTO GEMELO	
 00:00:20	 00:00:00	
 1		
 60		
		

7	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD CUÁDRICEPS ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS	
 00:00:20	 00:00:00	
 1		
 60		
		

8	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD ABRAZO EN DECÚBITO SUPINO	
 00:00:20	 00:00:00	
 1		
 60		
		

1.AVANZADO

Sesión 3

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD CAT CAMEL	 00:00:30  00:00:00  1   60   

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD MOVILIDAD TORÁCICA EN CUADRUPEDIA	 00:00:30  00:00:00  1   60   

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD DORSIFLEXIÓN DE TOBILLO DERECHO	 00:00:30  00:00:00  1   60   

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD DORSIFLEXIÓN DE TOBILLO DERECHO	 00:00:30  00:00:00  1   60   

5	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD ROTACIÓN IZQUIERDA DE COLUMNA EN SUELO	 00:00:30  00:00:00  1   60   

6	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD ROTACIÓN DERECHA DE COLUMNA EN SUELO	 00:00:30  00:00:00  1   60   

1.AVANZADO

Sesión 3

SESIÓN 3

PRINCIPAL

1 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

CIRCUITO CUÁDRICEPS
SENTADILLA DIVIDIDA + SALTO ALTERNATIVO CON MANOS EN CADER

⌚ 00:00:36 👤 00:00:15

🏋️ 1 🧑 12

💓 60 🔄

⚡ 📺



2 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

CIRCUITO HOMBROS
ABDUCCIÓN + PRESS DE HOMBROS CON MANCUERNAS

⌚ 00:00:36 👤 00:00:15

🏋️ 1 🧑 12

💓 60 🔄

⚡ 📺



3 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

CIRCUITO ABDOMINALES
PLANCHA "SIERRA"

⌚ 00:00:36 👤 00:00:15

🏋️ 1 🧑 12

💓 60 🔄

⚡ 📺



4 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

CIRCUITO CUÁDRICEPS
ZANCADA DIAGONAL ALTERNATIVA

⌚ 00:00:36 👤 00:00:15

🏋️ 1 🧑 12

💓 60 🔄

⚡ 📺



5 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

CIRCUITO BICEPS
CURL DE BÍCEPS CON MANCUERNAS, AGARRE SUPINO

⌚ 00:00:36 👤 00:00:15

🏋️ 1 🧑 12

💓 60 🔄

⚡ 📺



6 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

CIRCUITO ABDOMINALES
PLANCHA + GIROS LONGITUDINALES CON FLEXIÓN DE CADERA EN APOYO

⌚ 00:00:36 👤 00:00:15

🏋️ 1 🧑 12

💓 60 🔄

⚡ 📺



7 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

CIRCUITO ABDOMINALES
PLANCHA + GIROS LONGITUDINALES EN TRES APOYOS

⌚ 00:00:36 👤 00:00:15

🏋️ 1 🧑 12

💓 60 🔄

⚡ 📺



1.AVANZADO

Sesión 3

SESIÓN 2

VUELTA A LA CALMA

1	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO CADENA LATERAL SENTADO	
	00:00:20	 00:00:00
	1	
	60	
		

2	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO DE HOMBROS	HOMBROS
	00:00:20	 00:00:00
	1	
	60	
		

3	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO PECTORAL CON APOYO	PECHO
	00:00:20	 00:00:00
	1	
	60	
		

4	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO FLEXORES DE CADERA DERECHA	OBLICUOS
	00:00:20	 00:00:00
	1	
	60	
		

5	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO FLEXORES DE CADERA IZQUIERDA	OBLICUOS
	00:00:20	 00:00:00
	1	
	60	
		

6	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO GEMELO	GEMELO / SOLE
	00:00:20	 00:00:00
	1	
	60	
		

7	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS	CUÁDRICEPS
	00:00:20	 00:00:00
	1	
	60	
		

8	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD ABRAZO EN DECÚBITO SUPINO	
	00:00:20	 00:00:00
	1	
	60	
		

1.AVANZADO

Sesión 4

SESIÓN 4

CALENTAMIENTO

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD
EXTENSIÓN DE CADERA + ALCANDE EN PLANCHA INVERTIDA

 00:00:30

 00:00:00

 1



 60







2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD
ABRAZO DE RODILLA ALTERNATIVO

 00:00:30

 00:00:00

 1



 60



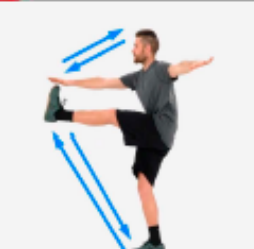




3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD
EL SOLDADO - TOQUES CRUZADOS

 00:00:30

 00:00:00

 1



 60







4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR
CARRERA AL AIRE LIBRE

 00:10:00

 00:00:00

 1



 70







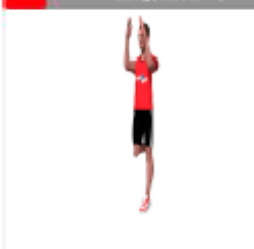
SESIÓN 4

PRINCIPAL

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CIRCUITO
SALTOS A PATA COJA

 00:00:30

 00:00:15

 1



 60



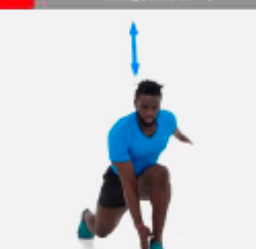




2

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CIRCUITO
SALTOS DIVIDIDOS ALTERNATIVOS CON TOQUE DE TOBILLO

 00:00:30

 00:00:15

 1



 60



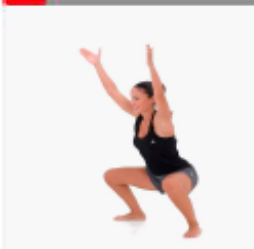




3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CIRCUITO
KOREAN BURPEE

 00:00:30

 00:00:15

 1



 60







4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR
CARRERA AL AIRE LIBRE

 00:10:00

 00:00:00

 1



 60







1.AVANZADO

Sesión 4

SESIÓN 3

VUELTA A LA CALMA

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	
	ESTIRAMIENTO CADENA LATERAL SENTADO	
	 00:00:20	 00:00:00
	 1	
	 60	

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	HOMBROS
	ESTIRAMIENTO DE HOMBROS	
	 00:00:20	 00:00:00
	 1	
	 60	

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	PECHO
	ESTIRAMIENTO PECTORAL CON APOYO	
	 00:00:20	 00:00:00
	 1	
	 60	

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	OBLICUOS
	ESTIRAMIENTO FLEXORES DE CADERA DERECHA	
	 00:00:20	 00:00:00
	 1	
	 60	

5	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	OBLICUOS
	ESTIRAMIENTO FLEXORES DE CADERA IZQUIERDA	
	 00:00:20	 00:00:00
	 1	
	 60	

6	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	GEMELO / SOLE
	ESTIRAMIENTO GEMELO	
	 00:00:20	 00:00:00
	 1	
	 60	

7	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	CUÁDRICEPS
	ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS	
	 00:00:20	 00:00:00
	 1	
	 60	

8	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FLEXIBILIDAD	ABRAZO EN DECÚBITO SUPINO
	ABRAZO EN DECÚBITO SUPINO	
	 00:00:20	 00:00:00
	 1	
	 60	