

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA

universidad
SANJORGE
GRUPO SANVALERO



**ACTIVIDADES
DEPORTIVAS**

ABRIL - MAYO DE 2021





TRES NIVELES

Según la puntuación obtenida en el cuestionario de actividad física te encuadrarás en uno de los siguientes grupos de nivel

1

INICIACIÓN

De 0 a 19 puntos.

Realizas poca o ninguna actividad física, te animamos a que comiences poco a poco a introducirla en tu día a día como un hábito saludable más.

2

MEDIO

De 20 a 35 puntos.

Tienes un nivel de vida activo, con nuestra propuesta te ayudaremos a reforzarlo y ser aun más constante.

3

AVANZADO

Más de 36 puntos.

¡Enhorabuena! eres muy activo y para reforzarlo aun más te proponemos nuevas rutinas de entrenamiento.

1. AVANZADO Sesiones 1 y 3

CALENTAMIENTO

<p>1 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CALENTAMIENTO</p> <p>CIRCUITO CAT CAMEL</p> <table border="1"> <tr> <td>🕒 00:00:20</td> <td>👤 00:00:10</td> </tr> <tr> <td>🏋️ 1</td> <td>👤 8</td> </tr> <tr> <td>❤️ 60</td> <td>↔️</td> </tr> <tr> <td>⚡</td> <td>📁</td> </tr> </table>	🕒 00:00:20	👤 00:00:10	🏋️ 1	👤 8	❤️ 60	↔️	⚡	📁
🕒 00:00:20	👤 00:00:10								
🏋️ 1	👤 8								
❤️ 60	↔️								
⚡	📁								
<p>2 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CALENTAMIENTO</p> <p>CIRCUITO ABDOMINALES ED - RODILLAS AL PECHO</p> <table border="1"> <tr> <td>🕒 00:00:20</td> <td>👤 00:00:10</td> </tr> <tr> <td>🏋️ 1</td> <td>👤 8</td> </tr> <tr> <td>❤️ 60</td> <td>↔️</td> </tr> <tr> <td>⚡</td> <td>📁</td> </tr> </table>	🕒 00:00:20	👤 00:00:10	🏋️ 1	👤 8	❤️ 60	↔️	⚡	📁
🕒 00:00:20	👤 00:00:10								
🏋️ 1	👤 8								
❤️ 60	↔️								
⚡	📁								
<p>3 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CALENTAMIENTO</p> <p>CIRCUITO GLÚTEO ED - LUNGE FRONTAL</p> <table border="1"> <tr> <td>🕒 00:00:20</td> <td>👤 00:00:10</td> </tr> <tr> <td>🏋️ 1</td> <td>👤 8</td> </tr> <tr> <td>❤️ 60</td> <td>↔️</td> </tr> <tr> <td>⚡</td> <td>📁</td> </tr> </table>	🕒 00:00:20	👤 00:00:10	🏋️ 1	👤 8	❤️ 60	↔️	⚡	📁
🕒 00:00:20	👤 00:00:10								
🏋️ 1	👤 8								
❤️ 60	↔️								
⚡	📁								
<p>4 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CALENTAMIENTO</p> <p>CIRCUITO JUMPING JACKS</p> <table border="1"> <tr> <td>🕒 00:00:20</td> <td>👤 00:00:10</td> </tr> <tr> <td>🏋️ 1</td> <td>👤 8</td> </tr> <tr> <td>❤️ 85</td> <td>↔️</td> </tr> <tr> <td>⚡</td> <td>📁</td> </tr> </table>	🕒 00:00:20	👤 00:00:10	🏋️ 1	👤 8	❤️ 85	↔️	⚡	📁
🕒 00:00:20	👤 00:00:10								
🏋️ 1	👤 8								
❤️ 85	↔️								
⚡	📁								

1. AVANZADO Sesiones 1 y 3

PARTE PRINCIPAL

Trabajaremos en formato circuito realizando tres vueltas a los ejercicios

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CIRCUITO CUÁDRICEPS SENTADILLA BÚLGARA CON MANCUERNAS (L)	
	🕒 00:00:40	👤 00:00:15
	⚖️ 3	👤 16
	❤️ 60	↔️
	⚡	📄

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CIRCUITO CUÁDRICEPS SENTADILLA BÚLGARA CON MANCUERNAS (R)	
	🕒 00:00:40	👤 00:00:15
	⚖️ 3	👤 16
	❤️ 60	↔️
	⚡	📄

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CIRCUITO HOMBROS FLEXIONES A DOS ALTURAS	
	🕒 00:00:40	👤 00:00:15
	⚖️ 3	👤 16
	❤️ 60	↔️
	⚡	📄

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CIRCUITO ABDOMINALES CONSTRUYENDO TORRE EN PLANCHA	
	🕒 00:00:40	👤 00:00:15
	⚖️ 3	👤 16
	❤️ 60	↔️
	⚡	📄

5	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CIRCUITO GLÚTEO PESO MUERTO + REMO CON MANCUERNAS	
	🕒 00:00:40	👤 00:00:15
	⚖️ 3	👤 16
	❤️ 60	↔️
	⚡	📄

6	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CIRCUITO GLÚTEO CAMINATA EN PUENTE DE GLÚTEOS	
	🕒 00:00:40	👤 00:00:15
	⚖️ 3	👤 16
	❤️ 60	↔️
	⚡	📄

7	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CIRCUITO ABDOMINALES TAP CRUZADO + RODILLA AL CODO EN PLANCHA ALTERNATIVO	
	🕒 00:00:40	👤 00:00:15
	⚖️ 3	👤 16
	❤️ 60	↔️
	⚡	📄

1. AVANZADO Sesiones 1 y 3

VUELTA A LA CALMA

1	MÁQUINA Nº 0	REGENERATIVO
	CIRCUITO CUÁDRICEPS ED - CUÁDRICEPS	
	🕒 00:00:20	👤 00:00:00
	➕ 1	👤
	❤️	↔️
	⚡	📄

2	MÁQUINA Nº 0	REGENERATIVO
	CIRCUITO TRICEPS ESTIRAMIENTO TRICEPS	
	🕒 00:00:20	👤 00:00:00
	➕ 1	👤
	❤️	↔️
	⚡	📄

3	MÁQUINA Nº 0	REGENERATIVO
	CIRCUITO GEMELO / SOLE ESTIRAMIENTO GEMELO	
	🕒 00:00:20	👤 00:00:00
	➕ 1	👤
	❤️	↔️
	⚡	📄

4	MÁQUINA Nº 0	REGENERATIVO
	CIRCUITO ESPALDA ESTIRAMIENTO DORSAL EN BIPEDESTACIÓN	
	🕒 00:00:20	👤 00:00:00
	➕ 1	👤
	❤️	↔️
	⚡	📄

1. AVANZADO Sesiones 2 y 4

CALENTAMIENTO

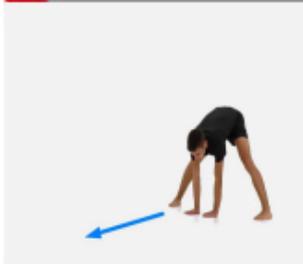
<p>1 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CALENTAMIENTO</p> <p>CIRCUITO CAT CAMEL</p> <table border="1"> <tr> <td>🕒 00:00:20</td> <td>👤 00:00:10</td> </tr> <tr> <td>🏋️ 1</td> <td>👤 8</td> </tr> <tr> <td>❤️ 60</td> <td>↔️</td> </tr> <tr> <td>⚡</td> <td>📁</td> </tr> </table>	🕒 00:00:20	👤 00:00:10	🏋️ 1	👤 8	❤️ 60	↔️	⚡	📁
🕒 00:00:20	👤 00:00:10								
🏋️ 1	👤 8								
❤️ 60	↔️								
⚡	📁								
<p>2 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CALENTAMIENTO</p> <p>CIRCUITO ABDOMINALES ED - RODILLAS AL PECHO</p> <table border="1"> <tr> <td>🕒 00:00:20</td> <td>👤 00:00:10</td> </tr> <tr> <td>🏋️ 1</td> <td>👤 8</td> </tr> <tr> <td>❤️ 60</td> <td>↔️</td> </tr> <tr> <td>⚡</td> <td>📁</td> </tr> </table>	🕒 00:00:20	👤 00:00:10	🏋️ 1	👤 8	❤️ 60	↔️	⚡	📁
🕒 00:00:20	👤 00:00:10								
🏋️ 1	👤 8								
❤️ 60	↔️								
⚡	📁								
<p>3 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CALENTAMIENTO</p> <p>CIRCUITO GLÚTEO ED - LUNGE FRONTAL</p> <table border="1"> <tr> <td>🕒 00:00:20</td> <td>👤 00:00:10</td> </tr> <tr> <td>🏋️ 1</td> <td>👤 8</td> </tr> <tr> <td>❤️ 60</td> <td>↔️</td> </tr> <tr> <td>⚡</td> <td>📁</td> </tr> </table>	🕒 00:00:20	👤 00:00:10	🏋️ 1	👤 8	❤️ 60	↔️	⚡	📁
🕒 00:00:20	👤 00:00:10								
🏋️ 1	👤 8								
❤️ 60	↔️								
⚡	📁								
<p>4 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CALENTAMIENTO</p> <p>CIRCUITO JUMPING JACKS</p> <table border="1"> <tr> <td>🕒 00:00:20</td> <td>👤 00:00:10</td> </tr> <tr> <td>🏋️ 1</td> <td>👤 8</td> </tr> <tr> <td>❤️ 85</td> <td>↔️</td> </tr> <tr> <td>⚡</td> <td>📁</td> </tr> </table>	🕒 00:00:20	👤 00:00:10	🏋️ 1	👤 8	❤️ 85	↔️	⚡	📁
🕒 00:00:20	👤 00:00:10								
🏋️ 1	👤 8								
❤️ 85	↔️								
⚡	📁								

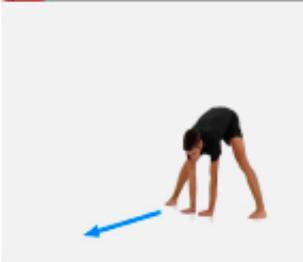
1. AVANZADO Sesiones 2 y 4

PARTE PRINCIPAL

Realizaremos una sesión en la que combinaremos carrera continua ejercicios. Concretamente consistirá en correr diez minutos y luego realizar una serie de cada ejercicio y repetirlo un total de tres veces todo.

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CIRCUITO CARRERA AL AIRE LIBRE	
	00:10:00	00:00:00
	3	
	60	

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR PLANCHA ESCALONADA + SALTO	
	00:00:30	00:00:15
	3	8
	60	

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CIRCUITO PLANCHA ESCALONADA + SALTO	
	00:10:00	00:00:00
	3	
	60	

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CIRCUITO SPRINT HACIA ATRÁS	
	00:10:00	00:00:00
	3	
	60	

1. AVANZADO Sesiones 2 y 4

VUELTA A LA CALMA

1	MÁQUINA Nº 0	REGENERATIVO	
		CIRCUITO CUÁDRICEPS ED - CUÁDRICEPS	
		00:00:20	00:00:00
		1	

2	MÁQUINA Nº 0	REGENERATIVO	
		CIRCUITO TRICEPS ESTIRAMIENTO TRICEPS	
		00:00:20	00:00:00
		1	

3	MÁQUINA Nº 0	REGENERATIVO	
		CIRCUITO GEMELO / SOLE ESTIRAMIENTO GEMELO	
		00:00:20	00:00:00
		1	

4	MÁQUINA Nº 0	REGENERATIVO	
		CIRCUITO ESPALDA ESTIRAMIENTO DORSAL EN BIPEDESTACIÓN	
		00:00:20	00:00:00
		1	