

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA



**ACTIVIDADES
DEPORTIVAS**

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



1.AVANZADO Sesiones 1 y 3

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO
		
CIRCUITO ROTACIÓN TORÁCICA EN PRONO		
00:00:20	00:00:10	
1		
60		

2	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO
		
CIRCUITO CIRCUNDUCCIONES DE TRONCO		
00:00:20	00:00:10	
1		
60		

3	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO
		
CIRCUITO ED - SPIDERMAN		
00:00:20	00:00:10	
1		
60		

4	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO
		
CIRCUITO SECUENCIA CUADRUPEDIA - SENTADILLA CON MANOS SOBRE LA		
00:00:20	00:00:10	
1		
60		

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 CON SALTO A DOS ALTURAS

⌚ 00:00:40	👤 00:00:15
➕ 3	👤 16
💓 60	↔ 70 %
⚡	📁

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CIRCUITO PECHO
FLEXIONES PLIOMÉTRICAS

⌚ 00:00:40	👤 00:00:15
➕ 3	👤 16
💓 60	↔ 70 %
⚡	📁

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CIRCUITO ABDOMINALES
SPLITS EN PLANCHA

⌚ 00:00:40	👤 00:00:15
➕ 3	👤 16
💓 60	↔ 70 %
⚡	📁

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CIRCUITO PECHO
PULLOVER EN PUENTE DE GLÚTEOS CON MANCUERNA

⌚ 00:00:40	👤 00:00:15
➕ 3	👤 16
💓 60	↔ 70 %
⚡	📁

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CIRCUITO HOMBROS
ROTACIÓN DE HOMBRO CON MANCUERNA EN DECÚBITO LATERAL

⌚ 00:00:40	👤 00:00:15
➕ 3	👤 16
💓 60	↔ 70 %
⚡	📁

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CIRCUITO OBLICUOS
PLANCHA LATERAL DINÁMICA EN POSE DEL ÁRBOL

⌚ 00:00:40	👤 00:00:15
➕ 3	👤 16
💓 60	↔ 70 %
⚡	📁

1.AVANZADO Sesiones 1 y 3

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO



CIRCUITO
ABOVE THE HEAD CHEST STRETCH

⌚ 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 1	👤
💓 30	⚡
⚡	📅

2 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO



CIRCUITO
ESTIRAMIENTO EXTENSORES DE CADERA DERECHA EN PRONO.

⌚ 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 1	👤
💓 30	⚡
⚡	📅

3 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO



CIRCUITO
ESTIRAMIENTO EXTENSORES DE CADERA IZQUIERDA EN PRONO.

⌚ 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 1	👤
💓 30	⚡
⚡	📅

4 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO



CIRCUITO
ESTIRAMIENTO CADENA LATERAL DERECHA SENTADO SOBRE FOAM

⌚ 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 1	👤
💓 30	⚡
⚡	📅

5 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO



CIRCUITO
ESTIRAMIENTO CADENA LATERAL IZQUIERDA SENTADO SOBRE FOAM

⌚ 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 1	👤
💓 30	⚡
⚡	📅

6 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO



CIRCUITO
LUMBARES
ESTIRAMIENTO LUMBAR TUMBADO

⌚ 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 1	👤
💓 30	⚡
⚡	📅

1.AVANZADO Sesiones 2 y 4

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO
		
CIRCUITO ROTACIÓN TORÁCICA EN PRONO		
⌚ 00:00:20	👤 00:00:10	
🏋️ 1	👤	
💓 60	🔄	
⚡	📱	

2	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO
		
CIRCUITO LUMBARES CIRCUNDUCCIONES DE TRONCO		
⌚ 00:00:20	👤 00:00:10	
🏋️ 1	👤	
💓 60	🔄	
⚡	📱	

3	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO
		
CIRCUITO LUMBARES ED - SPIDERMAN		
⌚ 00:00:20	👤 00:00:10	
🏋️ 1	👤	
💓 60	🔄	
⚡	📱	

4	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO
		
CIRCUITO CUÁDRICEPS SECUENCIA CUADRUPEDIA - SENTADILLA CON MANOS SOBRE LA		
⌚ 00:00:20	👤 00:00:10	
🏋️ 1	👤	
💓 60	🔄	
⚡	📱	

1.AVANZADO Sesiones 2 y 4

PARTE PRINCIPAL

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

1 MÁQUINA N° 0

CONCÉNTRICO



CIRCUITO
SENTADILLA DIVIDIDA CON SALTO Y CAMBIO DE PIERNA ADELANTADA

00:00:40	00:00:15
3	16
60	70 %

2 MÁQUINA N° 0

CONCÉNTRICO



CIRCUITO
SALTOS LATERALES CON APOYO DE MANOS

00:00:40	00:00:15
3	16
60	

3 MÁQUINA N° 0

CONCÉNTRICO



CIRCUITO
SALTOS RANA HORIZONTAL

00:00:40	00:00:15
3	16
60	

4 MÁQUINA N° 0

CONTINUO



CIRCUITO
CARRERA AL AIRE LIBRE

00:10:00	00:00:30
1	1
80	

1.AVANZADO Sesiones 2 y 4

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO



CIRCUITO
ABOVE THE HEAD CHEST STRETCH

⌚ 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 1	👤
💓 30	⚖️
⚡	📅

2 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO



CIRCUITO
ESTIRAMIENTO EXTENSORES DE CADERA DERECHA EN PRONO.

⌚ 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 1	👤
💓 30	⚖️
⚡	📅

3 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO



CIRCUITO
ESTIRAMIENTO EXTENSORES DE CADERA IZQUIERDA EN PRONO.

⌚ 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 1	👤
💓 30	⚖️
⚡	📅

4 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO



CIRCUITO
ESTIRAMIENTO CADENA LATERAL DERECHA SENTADO SOBRE FOAM

⌚ 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 1	👤
💓 30	⚖️
⚡	📅

5 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO



CIRCUITO
ESTIRAMIENTO CADENA LATERAL IZQUIERDA SENTADO SOBRE FOAM

⌚ 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 1	👤
💓 30	⚖️
⚡	📅

6 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO



CIRCUITO
LUMBARES
ESTIRAMIENTO LUMBAR TUMBADO

⌚ 00:00:20	👤 00:00:10
⚖️ 1	👤
💓 30	⚖️
⚡	📅