

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA

universidad
SANJORGE
GRUPO SANVALERO



**ACTIVIDADES
DEPORTIVAS**

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



1.INICIACIÓN 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. INICIACIÓN

Sesión 1

SESIÓN 1

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CIRCUITO	CUÁDRICEPS
	SENTADILLA ASISTIDA EN CAJÓN, BANCO O SILLA	
	 00:00:24	 00:00:10
	 1	 8
	 60	

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CIRCUITO	PECHO
	PUSH-UP HOMBROS 90° EN PARED	
	 00:00:24	 00:00:10
	 1	 8
	 60	

3	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CIRCUITO	ABDOMINALES
	PLANCHA SOBRE RODILLAS	
	 00:00:24	 00:00:10
	 1	 8
	 60	

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CIRCUITO	GLÚTEO
	PC - PUENTE GLÚTEOS	
	 00:00:24	 00:00:10
	 1	 8
	 60	

5	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CIRCUITO	TRAPECIO
	REMO A UNA MANO	
	 00:00:24	 00:00:10
	 1	 8
	 60	

6	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CIRCUITO	OBLICUOS
	PLANCHA LATERAL SOBRE CODO Y RODILLAS - DERECHA	
	 00:00:15	 00:00:10
	 1	 8
	 60	

7	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CIRCUITO	OBLICUOS
	PLANCHA LATERAL SOBRE CODO Y RODILLAS - IZQUIERDA	
	 00:00:15	 00:00:10
	 1	 8
	 60	

1. INICIACIÓN

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.INICIACIÓN

Sesión 2

SESIÓN 2

CALENTAMIENTO

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

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

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

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

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

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

SESIÓN 2

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR MARCHA OUTDOOR	 00:30:00  1  60   00:00:00   

1. INICIACIÓN 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. INICIACIÓN Sesión 3

SESIÓN 3

CALENTAMIENTO

1 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD
CAT CAMEL



⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 1	👤 1
💓 60	🔗 4-6
⚡	📱

2 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD
MOVILIDAD TORÁCICA EN CUADRUPEDIA



⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 1	👤 1
💓 60	🔗 4-6
⚡	📱

3 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD
DORSIFLEXIÓN DE TOBILLO DERECHO



⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 1	👤 1
💓 60	🔗 4-6
⚡	📱

4 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD
DORSIFLEXIÓN DE TOBILLO IZQUIERDO



⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 1	👤 1
💓 60	🔗 4-6
⚡	📱

5 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD
ROTACIÓN IZQUIERDA DE COLUMNA EN SUELO



⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 1	👤 1
💓 60	🔗 4-6
⚡	📱

6 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FLEXIBILIDAD
ROTACIÓN IZQUIERDA DE COLUMNA EN SUELO



⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 1	👤 1
💓 60	🔗 4-6
⚡	📱

SESIÓN 3

PRINCIPAL

1 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

CIRCUITO CUÁDRICEPS
ZANCADA DIAGONAL ALTERNATIVA



⌚ 00:00:24	👤 00:00:00
🏋️ 1	👤 8
💓 60	🔗 4-6
⚡	📱

2 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

CIRCUITO HOMBROS
ELEVACIONES FRONTALES CON MANCUERNAS



⌚ 00:00:24	👤 00:00:00
🏋️ 1	👤 8
💓 60	🔗 4-6
⚡	📱

1. INICIACIÓN Sesión 3

3 MÁQUINA N° 0 CONCÉNTRICO

CIRCUITO ABDOMINALES
ALCANCE ALTERNATIVO EN PLANCHA SOBRE RODILLAS



⌚ 00:00:24	👤 00:00:00
🏋️ 1	👤 8
💓 60	🔄
⚡	📱

4 MÁQUINA N° 0 CONCÉNTRICO

CIRCUITO GLÚTEO
PATADA DE GLÚTEO CON RODILLA FLEXIONADA



⌚ 00:00:24	👤 00:00:00
🏋️ 1	👤 8
💓 60	🔄
⚡	📱

5 MÁQUINA N° 0 CONCÉNTRICO

CIRCUITO BICEPS
CURL DE BÍCEPS CON MANCUERNAS, AGARRE SUPINO



⌚ 00:00:24	👤 00:00:00
🏋️ 1	👤 8
💓 60	🔄
⚡	📱

6 MÁQUINA N° 0 CONCÉNTRICO

CIRCUITO GLÚTEO
ELAVACIÓN DE CADERA EN PLANCHA LATERAL SOBRE RODILLA - DERECHA



⌚ 00:00:24	👤 00:00:00
🏋️ 1	👤 8
💓 60	🔄
⚡	📱

7 MÁQUINA N° 0 CONCÉNTRICO

CIRCUITO GLÚTEO
ELAVACIÓN DE CADERA EN PLANCHA LATERAL SOBRE RODILLA - IZQUIERD



⌚ 00:00:24	👤 00:00:00
🏋️ 1	👤 8
💓 60	🔄
⚡	📱

SESIÓN 3

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA N° 0 CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD
ESTIRAMIENTO CADENA LATERAL SENTADO



⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 1	👤
💓 60	🔄
⚡	📱

2 MÁQUINA N° 0 CONCÉNTRICO

FLEXIBILIDAD
ESTIRAMIENTO DE HOMBROS



⌚ 00:00:30	👤 00:00:00
🏋️ 1	👤
💓 60	🔄
⚡	📱

1. INICIACIÓN Sesión 3

3

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

PECHO

ESTIRAMIENTO PECTORAL CON APOYO

 00:00:30

 00:00:00

 1



 60







4

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

OBLICUOS

ESTIRAMIENTO FLEXORES DE CADERA DERECHA

 00:00:30

 00:00:00

 1



 60







5

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

OBLICUOS

ESTIRAMIENTO FLEXORES DE CADERA IZQUIERDA

 00:00:30

 00:00:00

 1



 60







6

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



FLEXIBILIDAD

GENEJO / SOLE

ESTIRAMIENTO GEMEJO

 00:00:30

 00:00:00

 1



 60





