

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



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.



MEDIO

De 20 a 35 puntos.

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



AVANZADO

Más de 36 puntos.

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

1.INICIACIÓN Sesiones 1 y 3

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO
		CIRCUITO CAT CAMEL
		00:00:20 00:00:10 1 8 60
2	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO
		CIRCUITO ABDOMINALES ED - RODILLAS AL PECHO
		00:00:20 00:00:10 1 8 60
3	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO
		CIRCUITO GLÚTEO ED - LUNGE FRONTAL
		00:00:20 00:00:10 1 8 60
4	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO
		CIRCUITO JUMPING JACKS
		00:00:20 00:00:10 1 8 85

1.INICIACIÓN Sesiones 1 y 3

PARTE PRINCIPAL

Trabajaremos en formato circuito realizando dos vueltas a los ejercicios

1 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CIRCUITO CUÁDRICEPS
ZANCADA DINÁMICA HACIA DELANTE

00:00:30 00:00:15
2 10
65

2 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CIRCUITO PECHO
FLEXIÓN DE BRAZOS DE RODILLAS

00:00:30 00:00:15
2 10
65

3 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CIRCUITO LUMBARES
POINTER

00:00:30 00:00:15
2 10
65

4 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CIRCUITO GLÚTEO
PUENTE DE GLÚTEOS CON MANOS ARRIBA

00:00:30 00:00:15
2 10
65

5 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CIRCUITO BICEPS
CURL DE BÍCEPS CON MANCUERNAS, AGARRE SUPINO

00:00:30 00:00:15
2 10
65

6 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CIRCUITO ABDOMINALES
FLEXIÓN DE CADERA PIERNA DERECHA EN PLANCHA LATERAL

00:00:30 00:00:15
2 10
65

7 MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CIRCUITO ABDOMINALES
FLEXIÓN DE CADERA PIERNA IZQUIERDA EN PLANCHA LATERAL

00:00:30 00:00:15
2 10
65

1.INICIACIÓN 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.INICIACIÓN


Sesión 2

CALENTAMIENTO

1

MÁQUINA Nº 0

CALENTAMIENTO



CIRCUITO
CAT CAMEL

⌚ 00:00:20

👤 00:00:10

⚖️ 1

👤 8

💓 60

⚡

🏃

📅

2

MÁQUINA Nº 0

CALENTAMIENTO



CIRCUITO
ED - RODILLAS AL PECHO

⌚ 00:00:20

👤 00:00:10

⚖️ 1

👤 8

💓 60

⚡

🏃

📅

3

MÁQUINA Nº 0

CALENTAMIENTO



CIRCUITO
ED - LUNGE FRONTAL

⌚ 00:00:20

👤 00:00:10

⚖️ 1

👤 8

💓 60

⚡

🏃

📅

4

MÁQUINA Nº 0

CALENTAMIENTO



CIRCUITO
JUMPING JACKS

⌚ 00:00:20

👤 00:00:10

⚖️ 1

👤 8

💓 85

⚡

🏃

📅

PARTE PRINCIPAL

1

MÁQUINA Nº 0

CONCÉNTRICO



CARDIOVASCULAR
MARCHA OUTDOOR

⌚ 00:40:00

👤 00:00:00

⚖️ 1

👤

💓 60

⚡





















🏃

📅

1.INICIACIÓN

Sesión 2

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	
		
