

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA



**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 N° 0	CALENTAMIENTO
		CIRCUITO CAT CAMEL
		 00:00:20  00:00:10  1  8  60   
2	MÁQUINA N° 0	CALENTAMIENTO
		CIRCUITO ABDOMINALES ED - RODILLAS AL PECHO
		 00:00:20  00:00:10  1  8  60   
3	MÁQUINA N° 0	CALENTAMIENTO
		CIRCUITO GLÚTEO ED - LUNGE FRONTAL
		 00:00:20  00:00:10  1  8  60   
4	MÁQUINA N° 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 N° 0	CONCÉNTRICO
		CIRCUITO CUÁDRICEPS
		ZANCADA DINÁMICA HACIA DELANTE
		00:00:30 00:00:15
		2 10
		65

2	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
		CIRCUITO PECHO
		FLEXIÓN DE BRAZOS DE RODILLAS
		00:00:30 00:00:15
		2 10
		65

3	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
		CIRCUITO LUMBARES
		POINTER
		00:00:30 00:00:15
		2 10
		65

4	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
		CIRCUITO GLÚTEO
		PUENTE DE GLÚTEOS CON MANOS ARRIBA
		00:00:30 00:00:15
		2 10
		65

5	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
		CIRCUITO BICEPS
		CURL DE BÍCEPS CON MANCUERNAS, AGARRE SUPINO
		00:00:30 00:00:15
		2 10
		65

6	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
		CIRCUITO ABDOMINALES
		FLEXIÓN DE CADERA PIENA DERECHA EN PLANCHA LATERAL
		00:00:30 00:00:15
		2 10
		65

7	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
		CIRCUITO ABDOMINALES
		FLEXIÓN DE CADERA PIENA 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 N° 0	REGENERATIVO
		CIRCUITO CUÁDRICEPS ED - CUÁDRICEPS
		⌚ 00:00:20 🚶 00:00:00 ➡ 1 ⏪ ❤ ⚡ ⌚ 🚶
2	MÁQUINA N° 0	REGENERATIVO
		CIRCUITO TRICEPS ESTIRAMIENTO TRICEPS
		⌚ 00:00:20 🚶 00:00:00 ➡ 1 ⏪ ❤ ⚡ ⌚ 🚶
3	MÁQUINA N° 0	REGENERATIVO
		CIRCUITO GEMELO / SOLE ESTIRAMIENTO GEMELO
		⌚ 00:00:20 🚶 00:00:00 ➡ 1 ⏪ ❤ ⚡ ⌚ 🚶
4	MÁQUINA N° 0	REGENERATIVO
		CIRCUITO ESPALDA ESTIRAMIENTO DORSAL EN BIPEDESTACIÓN
		⌚ 00:00:20 🚶 00:00:00 ➡ 1 ⏪ ❤ ⚡ ⌚ 🚶

1. INICIACIÓN

Sesión 2

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA N° 0	CALENTAMIENTO
		CIRCUITO CAT CAMEL  00:00:20  00:00:10  1  8  60   

2	MÁQUINA N° 0	CALENTAMIENTO
		CIRCUITO ABDOMINALES ED - RODILLAS AL PECHO  00:00:20  00:00:10  1  8  60   

3	MÁQUINA N° 0	CALENTAMIENTO
		CIRCUITO GLÚTEO ED - LUNGE FRONTAL  00:00:20  00:00:10  1  8  60   

4	MÁQUINA N° 0	CALENTAMIENTO
		CIRCUITO JUMPING JACKS  00:00:20  00:00:10  1  8  85   

PARTE PRINCIPAL

1	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
		CARDIOVASCULAR MARCHA OUTDOOR  00:40:00  00:00:00  1   60   

1. INICIACIÓN

Sesión 2

VUELTA A LA CALMA

1	MÁQUINA N° 0	REGENERATIVO
		CIRCUITO CUÁDRICEPS ED - CUÁDRICEPS
		⌚ 00:00:20 ⚖ 00:00:00 ➡ 1 ⚖ ❤ ⚖ ⌚ ⚖
2	MÁQUINA N° 0	REGENERATIVO
		CIRCUITO TRICEPS ESTIRAMIENTO TRICEPS
		⌚ 00:00:20 ⚖ 00:00:00 ➡ 1 ⚖ ❤ ⚖ ⌚ ⚖
3	MÁQUINA N° 0	REGENERATIVO
		CIRCUITO GEMELO / SOLE ESTIRAMIENTO GEMELO
		⌚ 00:00:20 ⚖ 00:00:00 ➡ 1 ⚖ ❤ ⚖ ⌚ ⚖
4	MÁQUINA N° 0	REGENERATIVO
		CIRCUITO ESPALDA ESTIRAMIENTO DORSAL EN BIPEDESTACIÓN
		⌚ 00:00:20 ⚖ 00:00:00 ➡ 1 ⚖ ❤ ⚖ ⌚ ⚖