

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA

universidad
SANJORGE
GRUPO SANVALERO



**ACTIVIDADES
DEPORTIVAS**

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



1. INICIACIÓN 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 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. INICIACIÓN Sesiones 1 y 3

PARTE PRINCIPAL

Trabajaremos en formato circuito realizando dos vueltas a los ejercicios

<p>1</p> <p>MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>CIRCUITO CUÁDRICEPS ZANCADA DIAGONAL ALTERNATIVA</p> <p>⌚ 00:00:30 👤 00:00:10</p> <p>🏋️ 2 🏋️ 10</p> <p>❤️ 60 ⚡</p> <p>⚡ 📄</p>	<p>2</p> <p>MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>CIRCUITO PECHO PRESS DE BANCA CON MANCUERNAS</p> <p>⌚ 00:00:30 👤 00:00:10</p> <p>🏋️ 2 🏋️ 10</p> <p>❤️ 60 ⚡</p> <p>⚡ 📄</p>
<p>3</p> <p>MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>CIRCUITO ABDOMINALES PLANCHA DE CODOS CON TOQUE LATERAL DE PIE ALTERNATIVO</p> <p>⌚ 00:00:30 👤 00:00:10</p> <p>🏋️ 2 🏋️ 10</p> <p>❤️ 60 ⚡</p> <p>⚡ 📄</p>	<p>4</p> <p>MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>CIRCUITO HOMBROS SENTADILLA AL CAJÓN CON 1 MANO ELEVADA - IZQUIERDA</p> <p>⌚ 00:00:30 👤 00:00:10</p> <p>🏋️ 2 🏋️ 10</p> <p>❤️ 60 ⚡</p> <p>⚡ 📄</p>
<p>5</p> <p>MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>CIRCUITO HOMBROS SENTADILLA AL CAJÓN CON 1 MANO ELEVADA - DERECHA</p> <p>⌚ 00:00:30 👤 00:00:10</p> <p>🏋️ 2 🏋️ 10</p> <p>❤️ 60 ⚡</p> <p>⚡ 📄</p>	<p>6</p> <p>MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>CIRCUITO HOMBROS PRESS DE HOMBRO CON MANCUERNAS</p> <p>⌚ 00:00:30 👤 00:00:10</p> <p>🏋️ 2 🏋️ 10</p> <p>❤️ 60 ⚡</p> <p>⚡ 📄</p>
<p>7</p> <p>MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>CIRCUITO ABDOMINALES CRUNCH INVERSO</p> <p>⌚ 00:00:30 👤 00:00:10</p> <p>🏋️ 2 🏋️ 10</p> <p>❤️ 60 ⚡</p> <p>⚡ 📄</p>		

1. INICIACIÓN 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. INICIACIÓN

Sesión 2

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. INICIACIÓN

Sesión 2

PARTE PRINCIPAL

En esta segunda sesión realizaremos una marcha caminando continuamente a ritmo rápido.

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR MARCHA OUTDOOR	
	 00:40:00	 00:00:00
	 1	
	 60	
		