

# 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*

**1**

## **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.

**2**

## **MEDIO**

De 20 a 35 puntos.

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

**3**

## **AVANZADO**

Más de 36 puntos.

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

1. MEDIO

Sesiones 1 y 3

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO								
		<p>CIRCUITO CAT CAMEL</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>🕒 00:00:20</td> <td>👤 00:00:10</td> </tr> <tr> <td>🏋️ 1</td> <td>👤 8</td> </tr> <tr> <td>❤️ 60</td> <td>↔️</td> </tr> <tr> <td>⚡</td> <td>📁</td> </tr> </tbody> </table>	🕒 00:00:20	👤 00:00:10	🏋️ 1	👤 8	❤️ 60	↔️	⚡	📁
🕒 00:00:20	👤 00:00:10									
🏋️ 1	👤 8									
❤️ 60	↔️									
⚡	📁									
2	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO								
		<p>CIRCUITO ABDOMINALES ED - RODILLAS AL PECHO</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>🕒 00:00:20</td> <td>👤 00:00:10</td> </tr> <tr> <td>🏋️ 1</td> <td>👤 8</td> </tr> <tr> <td>❤️ 60</td> <td>↔️</td> </tr> <tr> <td>⚡</td> <td>📁</td> </tr> </tbody> </table>	🕒 00:00:20	👤 00:00:10	🏋️ 1	👤 8	❤️ 60	↔️	⚡	📁
🕒 00:00:20	👤 00:00:10									
🏋️ 1	👤 8									
❤️ 60	↔️									
⚡	📁									
3	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO								
		<p>CIRCUITO GLÚTEO ED - LUNGE FRONTAL</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>🕒 00:00:20</td> <td>👤 00:00:10</td> </tr> <tr> <td>🏋️ 1</td> <td>👤 8</td> </tr> <tr> <td>❤️ 60</td> <td>↔️</td> </tr> <tr> <td>⚡</td> <td>📁</td> </tr> </tbody> </table>	🕒 00:00:20	👤 00:00:10	🏋️ 1	👤 8	❤️ 60	↔️	⚡	📁
🕒 00:00:20	👤 00:00:10									
🏋️ 1	👤 8									
❤️ 60	↔️									
⚡	📁									
4	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO								
		<p>CIRCUITO JUMPING JACKS</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>🕒 00:00:20</td> <td>👤 00:00:10</td> </tr> <tr> <td>🏋️ 1</td> <td>👤 8</td> </tr> <tr> <td>❤️ 85</td> <td>↔️</td> </tr> <tr> <td>⚡</td> <td>📁</td> </tr> </tbody> </table>	🕒 00:00:20	👤 00:00:10	🏋️ 1	👤 8	❤️ 85	↔️	⚡	📁
🕒 00:00:20	👤 00:00:10									
🏋️ 1	👤 8									
❤️ 85	↔️									
⚡	📁									

# 1. MEDIO Sesiones 1 y 3

## PARTE PRINCIPAL

Trabajaremos en formato circuito realizando dos vueltas a los ejercicios

<p><b>1</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>CIRCUITO CUÁDRICEPS</b> SENTADILLA A 1 PIERNA FASE EXCÉNTRICA CON APOYO</p> <p>🕒 00:00:30 👤 00:00:15</p> <p>🏋️ 2 🧑 14</p> <p>📈 60 ↔️</p> <p>⚡️ 📦</p>
<p><b>2</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>CIRCUITO PECHO</b> FLEXIONES</p> <p>🕒 00:00:30 👤 00:00:15</p> <p>🏋️ 2 🧑 14</p> <p>📈 60 ↔️</p> <p>⚡️ 📦</p>
<p><b>3</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>CIRCUITO ABDOMINALES</b> PLANCHA DE MANOS CON TOQUE DE HOMBROS ALTERNATIVO</p> <p>🕒 00:00:30 👤 00:00:15</p> <p>🏋️ 2 🧑 14</p> <p>📈 60 ↔️</p> <p>⚡️ 📦</p>
<p><b>4</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>CIRCUITO CUÁDRICEPS</b> ZANCADA ADELANTE PD + PRESS VERTICAL UNILATERAL BI CON MANC</p> <p>🕒 00:00:30 👤 00:00:15</p> <p>🏋️ 2 🧑 14</p> <p>📈 60 ↔️</p> <p>⚡️ 📦</p>
<p><b>5</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>CIRCUITO TRICEPS</b> EXTENSION DE CODO POR ENCIMA DE LA CABEZA</p> <p>🕒 00:00:30 👤 00:00:15</p> <p>🏋️ 2 🧑 14</p> <p>📈 60 ↔️</p> <p>⚡️ 📦</p>
<p><b>6</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>CIRCUITO GLÚTEO</b> ELAVACIÓN DE CADERA EN PLANCHA LATERAL SOBRE RODILLA - IZQUIERD</p> <p>🕒 00:00:30 👤 00:00:15</p> <p>🏋️ 2 🧑 14</p> <p>📈 60 ↔️</p> <p>⚡️ 📦</p>
<p><b>7</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CONCÉNTRICO</b></p> <p><b>CIRCUITO GLÚTEO</b> ELAVACIÓN DE CADERA EN PLANCHA LATERAL SOBRE RODILLA - DERECHA</p> <p>🕒 00:00:30 👤 00:00:15</p> <p>🏋️ 2 🧑 14</p> <p>📈 60 ↔️</p> <p>⚡️ 📦</p>

1. MEDIO

Sesiones 1 y 3

VUELTA A LA CALMA

1	MÁQUINA Nº 0	REGENERATIVO
		<b>CIRCUITO</b> CUÁDRICEPS <b>ED - CUÁDRICEPS</b>
		00:00:20                  00:00:00
		1

2	MÁQUINA Nº 0	REGENERATIVO
		<b>CIRCUITO</b> TRICEPS <b>ESTIRAMIENTO TRICEPS</b>
		00:00:20                  00:00:00
		1

3	MÁQUINA Nº 0	REGENERATIVO
		<b>CIRCUITO</b> GEMELO / SOLE <b>ESTIRAMIENTO GEMELO</b>
		00:00:20                  00:00:00
		1

4	MÁQUINA Nº 0	REGENERATIVO
		<b>CIRCUITO</b> ESPALDA <b>ESTIRAMIENTO DORSAL EN BIPEDESTACIÓN</b>
		00:00:20                  00:00:00
		1

1. MEDIO

Sesión 2

CALENTAMIENTO

<p><b>1</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CALENTAMIENTO</b></p> <p>CIRCUITO CAT CAMEL</p> <table border="1"> <tr> <td>🕒 00:00:20</td> <td>👤 00:00:10</td> </tr> <tr> <td>🏋️ 1</td> <td>👤 8</td> </tr> <tr> <td>❤️ 60</td> <td>↔️</td> </tr> <tr> <td>⚡</td> <td>📁</td> </tr> </table>	🕒 00:00:20	👤 00:00:10	🏋️ 1	👤 8	❤️ 60	↔️	⚡	📁
🕒 00:00:20	👤 00:00:10								
🏋️ 1	👤 8								
❤️ 60	↔️								
⚡	📁								
<p><b>2</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CALENTAMIENTO</b></p> <p>CIRCUITO ABDOMINALES ED - RODILLAS AL PECHO</p> <table border="1"> <tr> <td>🕒 00:00:20</td> <td>👤 00:00:10</td> </tr> <tr> <td>🏋️ 1</td> <td>👤 8</td> </tr> <tr> <td>❤️ 60</td> <td>↔️</td> </tr> <tr> <td>⚡</td> <td>📁</td> </tr> </table>	🕒 00:00:20	👤 00:00:10	🏋️ 1	👤 8	❤️ 60	↔️	⚡	📁
🕒 00:00:20	👤 00:00:10								
🏋️ 1	👤 8								
❤️ 60	↔️								
⚡	📁								
<p><b>3</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CALENTAMIENTO</b></p> <p>CIRCUITO GLÚTEO ED - LUNGE FRONTAL</p> <table border="1"> <tr> <td>🕒 00:00:20</td> <td>👤 00:00:10</td> </tr> <tr> <td>🏋️ 1</td> <td>👤 8</td> </tr> <tr> <td>❤️ 60</td> <td>↔️</td> </tr> <tr> <td>⚡</td> <td>📁</td> </tr> </table>	🕒 00:00:20	👤 00:00:10	🏋️ 1	👤 8	❤️ 60	↔️	⚡	📁
🕒 00:00:20	👤 00:00:10								
🏋️ 1	👤 8								
❤️ 60	↔️								
⚡	📁								
<p><b>4</b> MÁQUINA Nº 0</p> 	<p><b>CALENTAMIENTO</b></p> <p>CIRCUITO JUMPING JACKS</p> <table border="1"> <tr> <td>🕒 00:00:20</td> <td>👤 00:00:10</td> </tr> <tr> <td>🏋️ 1</td> <td>👤 8</td> </tr> <tr> <td>❤️ 85</td> <td>↔️</td> </tr> <tr> <td>⚡</td> <td>📁</td> </tr> </table>	🕒 00:00:20	👤 00:00:10	🏋️ 1	👤 8	❤️ 85	↔️	⚡	📁
🕒 00:00:20	👤 00:00:10								
🏋️ 1	👤 8								
❤️ 85	↔️								
⚡	📁								

## 1. MEDIO

## Sesión 2

## PARTE PRINCIPAL

Comenzaremos la parte principal con diez minutos de caminar a ritmo rápido .

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		CARDIOVASCULAR <b>MARCHA OUTDOOR</b>
	 00:10:00	 00:00:00
	 1	
	 55	
		

Combinar 8' de correr con 2' andar y repetirlo, total 20'

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		CARDIOVASCULAR <b>CARRERA AL AIRE LIBRE</b>
	 00:20:00	 00:00:00
	 1	
	 75	
		

# 1. MEDIO

# 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	👤
	📊	📊