

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA



**ACTIVIDADES
DEPORTIVAS**

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



1. MEDIO

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 CIRCUNDUCCIONES DE TRONCO		
		00:00:20 00:00:10
1		
60		
		

3	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO
CIRCUITO ED - SPIDERMAN		
		00:00:20 00:00:10
1		
60		
		

4	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO
CIRCUITO SECUENCIA CUADRUPEDIA - SENTADILLA CON MANOS SOBRE LA		
		00:00:20 00:00:10
1		
60		
		

1. MEDIO Sesiones 1 y 3

PARTE PRINCIPAL

Trabajaremos en formato circuito realizando dos vueltas a los ejercicios

1	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
	CIRCUITO	CUÁDRICEPS
	SENTADILLA "PRISIONERO" + ELEVACIÓN DE RODILLA A CODO CON	
	 00:00:24	 00:00:10
	 2	 12
	 60	

2	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
	CIRCUITO	HOMBROS
	FLEXIONES A DOS ALTURAS	
	 00:00:24	 00:00:10
	 2	 12
	 60	

3	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
	CIRCUITO	ABDOMINALES
	ROTACIÓN ALTERNATIVA DESDE PLANCHA DE Codos	
	 00:00:24	 00:00:10
	 2	 12
	 60	

4	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
	CIRCUITO	GLÚTEO
	BALANCEO PÉLVICO (GLÚTEO MEDIO)	
	 00:00:24	 00:00:10
	 2	 12
	 60	

5	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
	CIRCUITO	BICEPS
	CURL DE BÍCEPS CON MANCUERNAS, AGARRE NEUTRO	
	 00:00:24	 00:00:10
	 2	 12
	 60	

6	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
	CIRCUITO	ABDOMINALES
	PLANCHA SOBRE RODILLAS CRUZANDO POR DEBAJO	
	 00:00:24	 00:00:10
	 2	 12
	 60	

1. MEDIO

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. MEDIO

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. MEDIO

Sesión 2

PARTE PRINCIPAL

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

1	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
		CARDIOVASCULAR MARCHA OUTDOOR
		⌚ 00:10:00 👤 00:00:00 🏃 1 🏃 60 🏃 🏃

Para un total de 30' realizando:
5x(4' correr cómodo + 1' muy fuerte + 1' andar)

2	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
		CARDIOVASCULAR CARRERA AL AIRE LIBRE
		⌚ 00:30:00 👤 00:00:00 🏃 1 🏃 75 🏃 🏃

1. MEDIO

Sesión 2

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	⚡
⚡	📅