

**SESIÓN 1**
**FUERZA GENERAL SIN MATERIAL**

CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA

**CALENTAMIENTO: VÍDEO CALENTAMIENTO (MOVILIDAD + AERÓBICO)**
**VUELTA A LA CALMA: VÍDEO VUELTA CALMA (ESTIRAMIENTOS)**
**MATERIAL NECESARIO: ESTERILLA O TOALLA**

POSICIÓN INICIAL	POSICIÓN FINAL	NOMBRE	SERIES Y REPETICIONES	DESC
		SENTADILLAS	3 X 15-20	45''
		ZANCADAS ALTERNAS	3 X 10 / PIERNA	45''
		SENTADILLA SUMO	3 X 15-20	45''
		PLANCHA LUMBAR	3 X 45'' AGUANTANDO POSICIÓN	45''
		PLANCHA FRONTAL	3 X 30'' AGUANTANDO POSICIÓN	45''
		PERRO DE MUESTRA	3 X 30'' AGUANTANDO POR CADA LADO	45''
		SKIPPING	3 X 50-60''	45''
		JUMPING JACK	3 X 50-60''	45''

**SESIÓN 2**
**GAP (GLÚTEO-ABDOMEN-PIERNA)**

CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA

**CALENTAMIENTO: VÍDEO CALENTAMIENTO (MOVILIDAD + AERÓBICO)**
**VUELTA A LA CALMA: VÍDEO VUELTA CALMA (ESTIRAMIENTOS)**
**MATERIAL NECESARIO: ESTERILLA O TOALLA**

POSICIÓN INICIAL	POSICIÓN FINAL	NOMBRE	SERIES Y REPETICIONES	DESC
		SENTADILLA + ABD PIERNA	3 X 10 / PIERNA	45''
		PATADA DE GLÚTEO	3 X 10-15 / PIERNA	45''
		ZANCADA TRASERA	3 X 10 / PIERNA	45''
		GEMELOS	3 X 20	45''
		CRUNCH (ABDOMINAL CLÁSICO)	3 X 15-20	45''
		ESCALADOR	3 X 30''	45''
		ELEVACIÓN DE CADERA (HIP THRUST)	3 X 20	45''
		ZANCADA LATERAL	3 X 10 / PIERNA	45''

SESIÓN 3				
AERÓBICO HIIT				
CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA				
CALENTAMIENTO: VÍDEO CALENTAMIENTO (MOVILIDAD + AERÓBICO)				
VUELTA A LA CALMA: VÍDEO VUELTA CALMA (ESTIRAMIENTOS)				
MATERIAL NECESARIO: NINGUNO				
POSICIÓN INICIAL	POSICIÓN FINAL	NOMBRE	SERIES Y REPETICIONES	DESC
		SKIPPING	3 X 60''	30''
		JUMPING JACK	3 X 60''	30''
		BURPEE	3 X 60''	30''
				
		"MONKEY"	3 X 60''	30''
				
		PASO LARGO + VUELTA PASOS CORTOS DE ESPALDAS	3 X 60''	30''
		DE LADO A LADO	3 X 60''	30''
				

**SESIÓN 4**
**MIEMBRO SUPERIOR**
**CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA**
**CALENTAMIENTO: VÍDEO CALENTAMIENTO (MOVILIDAD + AERÓBICO)**
**VUELTA A LA CALMA: VÍDEO VUELTA CALMA (ESTIRAMIENTOS)**
**MATERIAL NECESARIO: SILLA, BOTELLAS DE AGUA**

POSICIÓN INICIAL	POSICIÓN FINAL	NOMBRE	SERIES Y REPETICIONES	DESC
		FLEXIONES EN SILLA	3 X 15-20	60''
		FONDOS DE TRÍCEPS SOBRE SILLA	3 X 15-20	60''
		CURL DE BÍCEPS CON BOTELLAS	3 X 15-20	60''
		EXTENSIONES DE CODO POR ENCIMA DE CABEZA	3 X 15-20	60''
		ELEVACIONES LATERALES CON BOTELLA	3 X 15-20	60''
		REMO CON BOTELLAS	3 X 15-20	60''
		PRESS MILITAR CON BOTELLAS	3 X 15-20	60''
		CURL MARTILLO CON BOTELLAS	3 X 15-20	60''