

RUTINA 1: ACONDICIONAMIENTO GLOBAL I

1.CALENTAMIENTO

Ejercicios de movilidad articular (5min).

Activación cardiovascular en elíptica (10min)

2.PARTE PRINCIPAL

A. Circuito Tonificación: 3 vueltas

1. Squat con pica (15 reps)



2. Extensión de cadera en colchoneta (15 reps)



3. Patada de glúteo (15/15 reps)



4. Jalón al pectoral en máquina (15 reps)



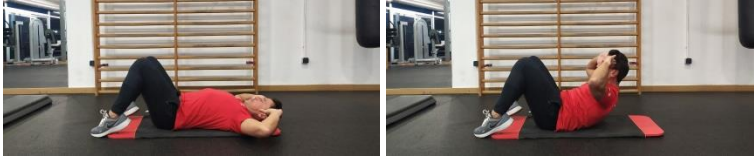
5. Extensión polea tríceps cuerda (12 reps)



6. Curl bíceps polea baja barra corta (12reps)



7. Crunch abdominal (15reps)



8. Pointer isométrico (30"/30")



B. Cardio: 20 min en cinta (60% FCMax)



3. VUELTA A LA CALMA

Estiramientos estáticos.

Ejercicios de flexibilidad.