

NOMBRE: _____ FCHA: _____ ABONO: _____ Nº TARJ.: _____

RUTINA 4 | Tren Inferior - Glúteos, abd. y piernas | OBJETIVO: TONIFICACIÓN | TIEMPO: 8-12 SEMANAS

CALENTAMIENTO: 15- 20 MIN.

| | | | |
|-----------------------|--------------|---------------|------------------------|
| <p>CAMINAR RAPIDO</p> | <p>NADAR</p> | <p>CORRER</p> | <p>SUBIR ESCALERAS</p> |
|-----------------------|--------------|---------------|------------------------|

ORGANIZACIÓN CIRCUITO | 3-4 SE/EJER | 15-18 REP/EJER | REC1: 30" | REC2: 2 MIN.

| CIRCUITO | | | | |
|-------------------|------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| <p>Sentadilla</p> | <p>Sentadilla Lateral</p> | <p>Split con Torsión</p> | <p>Sentadilla Pared con fitball</p> | <p>Abductor con fitball</p> |
| | <p>Aductores con fitball</p> | <p>Elevación cadera</p> | | |

ESTIRAMIENTOS | 3-4 SE | 15-30" EJERCICIO

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |

ABDOMINALES - LUMBARES | 3-4 SE | 25-30 REP ABD. – 20 REP LUMBRES

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |

ORGANIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO: 3 SE DE 30-35 DE CARDIO, DESPUES DE CIRCUITO

| AEROBIC | | | | | POWER | | | | | SPINNING | | | | | CARDIO | | | | | CIRCUITO I | | | | | | |
|---------|---|---|---|---|-------|---|---|---|---|----------|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|------------|---|---|---|---|---|---|
| L | M | M | J | V | L | M | M | J | V | L | M | M | J | V | L | M | M | J | V | S | L | M | M | J | V | S |

ORGANIZACIÓN ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN

| SAUNA | | | | | HIDROMASAJE | | | | | MASAJE | | | | | STRECHING | | | | | |
|-------|---|---|---|---|-------------|---|---|---|---|--------|---|---|---|---|-----------|---|---|---|---|---|
| L | M | M | J | V | L | M | M | J | V | L | M | M | J | V | L | M | M | J | V | S |

| CONTROL PESO MENSUAL | | | | | | | | | | CONTROL PORCENTAJE DE GRASA | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

OBSERVACIONES