

ENTRENA DESDE CASA

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO NIVEL MEDIO



Colmenar Viejo

**Be
one**

FITNESS & SPORT

Recomendaciones:

- Programa de entrenamiento de nivel medio para personas sin patologías.
- Este programa de entrenamiento se compone de 3 fases: fase de calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. Realizar en este orden.
- Se recomienda realizar los ejercicios con ropa y calzado deportivo.
- Se recomienda realizar el entrenamiento en días alternos.
- Para aquellas personas que quieran una menor intensidad recomendamos realizar la mitad de tiempo y de repeticiones de cada ejercicio.
- Si durante la práctica del entrenamiento siente mareo, falta de aire o malestar general interrumpa inmediatamente.
- Recomendamos hidratarse antes, durante y después de la práctica deportiva.
- Es importante complementar este programa de entrenamiento con una dieta variada y equilibrada.

**“Prohibido rendirse,
respira hondo y sigue”**



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

DÍA 1

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA N° 0	CONTINUO								
	CARDIOVASCULAR JUMPING JACKS	<table border="1"> <tr> <td>🕒 00:00:30</td> <td>👤 00:00:30</td> </tr> <tr> <td>⬆️ 4</td> <td>⬆️ 4</td> </tr> <tr> <td>❤️ 143</td> <td>↔️</td> </tr> <tr> <td>⚡</td> <td>📊 0,0</td> </tr> </table>	🕒 00:00:30	👤 00:00:30	⬆️ 4	⬆️ 4	❤️ 143	↔️	⚡	📊 0,0
🕒 00:00:30	👤 00:00:30									
⬆️ 4	⬆️ 4									
❤️ 143	↔️									
⚡	📊 0,0									

PRINCIPAL

1	MÁQUINA N° 0	CONTINUO								
	FUERZA ABDOMINALES ESCALADOR DOBLE	<table border="1"> <tr> <td>🕒 00:00:30</td> <td>👤 00:00:45</td> </tr> <tr> <td>⬆️ 3</td> <td>⬆️ 20</td> </tr> <tr> <td>❤️</td> <td>↔️</td> </tr> <tr> <td>⚡</td> <td>📊</td> </tr> </table>	🕒 00:00:30	👤 00:00:45	⬆️ 3	⬆️ 20	❤️	↔️	⚡	📊
🕒 00:00:30	👤 00:00:45									
⬆️ 3	⬆️ 20									
❤️	↔️									
⚡	📊									

2	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO								
	FUERZA TRICEPS FLEXIONES AGARRE CERRADO, TRICEPS	<table border="1"> <tr> <td>🕒 00:00:30</td> <td>👤 00:00:30</td> </tr> <tr> <td>⬆️ 4</td> <td>⬆️ 15</td> </tr> <tr> <td>❤️</td> <td>↔️</td> </tr> <tr> <td>⚡</td> <td>📊</td> </tr> </table>	🕒 00:00:30	👤 00:00:30	⬆️ 4	⬆️ 15	❤️	↔️	⚡	📊
🕒 00:00:30	👤 00:00:30									
⬆️ 4	⬆️ 15									
❤️	↔️									
⚡	📊									

3	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO								
	FUERZA ABDOMINALES OBLICUOS ABDOMINALES OBLICUOS RODILLA FLEXIONADA	<table border="1"> <tr> <td>🕒 00:00:30</td> <td>👤 00:00:30</td> </tr> <tr> <td>⬆️ 4</td> <td>⬆️ 20</td> </tr> <tr> <td>❤️</td> <td>↔️</td> </tr> <tr> <td>⚡</td> <td>📊</td> </tr> </table>	🕒 00:00:30	👤 00:00:30	⬆️ 4	⬆️ 20	❤️	↔️	⚡	📊
🕒 00:00:30	👤 00:00:30									
⬆️ 4	⬆️ 20									
❤️	↔️									
⚡	📊									

4	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO								
	FUERZA ABDOMINALES ENCOGIMIENTO ABDOMINAL	<table border="1"> <tr> <td>🕒 00:00:30</td> <td>👤 00:00:30</td> </tr> <tr> <td>⬆️ 3</td> <td>⬆️ 20</td> </tr> <tr> <td>❤️ 143</td> <td>↔️</td> </tr> <tr> <td>⚡</td> <td>📊</td> </tr> </table>	🕒 00:00:30	👤 00:00:30	⬆️ 3	⬆️ 20	❤️ 143	↔️	⚡	📊
🕒 00:00:30	👤 00:00:30									
⬆️ 3	⬆️ 20									
❤️ 143	↔️									
⚡	📊									

5	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO								
	FUERZA ABDOMINALES MOUNTAIN CLIMBERS (PASOS)	<table border="1"> <tr> <td>🕒 00:00:30</td> <td>👤 00:00:58</td> </tr> <tr> <td>⬆️ 3</td> <td>⬆️ 15</td> </tr> <tr> <td>❤️</td> <td>↔️</td> </tr> <tr> <td>⚡</td> <td>📊</td> </tr> </table>	🕒 00:00:30	👤 00:00:58	⬆️ 3	⬆️ 15	❤️	↔️	⚡	📊
🕒 00:00:30	👤 00:00:58									
⬆️ 3	⬆️ 15									
❤️	↔️									
⚡	📊									

6	MÁQUINA N° 0	CONTINUO								
	CARDIOVASCULAR BURPEE	<table border="1"> <tr> <td>🕒 00:00:30</td> <td>👤 00:00:30</td> </tr> <tr> <td>⬆️ 3</td> <td>⬆️ 15</td> </tr> <tr> <td>❤️</td> <td>↔️</td> </tr> <tr> <td>⚡</td> <td>📊 0,0</td> </tr> </table>	🕒 00:00:30	👤 00:00:30	⬆️ 3	⬆️ 15	❤️	↔️	⚡	📊 0,0
🕒 00:00:30	👤 00:00:30									
⬆️ 3	⬆️ 15									
❤️	↔️									
⚡	📊 0,0									








7	MÁQUINA N° 0	CONTINUO								
	CARDIOVASCULAR CARRERA AL AIRE LIBRE	<table border="1"> <tr> <td>🕒 00:15:00</td> <td>👤 00:00:00</td> </tr> <tr> <td>⬆️ 1</td> <td>⬆️ 1</td> </tr> <tr> <td>❤️</td> <td>↔️</td> </tr> <tr> <td>⚡</td> <td>📊 0,0</td> </tr> </table>	🕒 00:15:00	👤 00:00:00	⬆️ 1	⬆️ 1	❤️	↔️	⚡	📊 0,0
🕒 00:15:00	👤 00:00:00									
⬆️ 1	⬆️ 1									
❤️	↔️									
⚡	📊 0,0									



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

DÍA 1

VUELTA A LA CALMA

<p>1 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONTINUO</p> <p>FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO ABDUCTORES - DERECHA</p> <p>🕒 00:00:15 👤 00:00:10</p> <p>⬆️ 2 ⬆️</p> <p>❤️ 143 ↔️</p> <p>⬆️ 📄</p>	<p>2 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONTINUO</p> <p>FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO ABDUCTORES - IZQUIERDA</p> <p>🕒 00:00:15 👤 00:00:10</p> <p>⬆️ 2 ⬆️</p> <p>❤️ 143 ↔️</p> <p>⬆️ 📄</p>
<p>3 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONTINUO</p> <p>FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS EN PRONO - DERECHA</p> <p>🕒 00:00:15 👤 00:00:10</p> <p>⬆️ 2 ⬆️</p> <p>❤️ 143 ↔️</p> <p>⬆️ 📄</p>	<p>4 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONTINUO</p> <p>FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS EN PRONO - IZQUIERDA</p> <p>🕒 00:00:15 👤 00:00:10</p> <p>⬆️ 2 ⬆️</p> <p>❤️ 143 ↔️</p> <p>⬆️ 📄</p>
<p>5 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONTINUO</p> <p>FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO LATERAL CRUZADO - DERECHA</p> <p>🕒 00:00:15 👤 00:00:10</p> <p>⬆️ 2 ⬆️</p> <p>❤️ 143 ↔️</p> <p>⬆️ 📄</p>	<p>6 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONTINUO</p> <p>FLEXIBILIDAD ABDOMINALES ESTIRAMIENTO DE PSOAS</p> <p>🕒 00:00:15 👤 00:00:10</p> <p>⬆️ 2 ⬆️</p> <p>❤️ 143 ↔️</p> <p>⬆️ 📄</p>
<p>7 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONTINUO</p> <p>FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO LATERAL CRUZADO - IZQUIERDA</p> <p>🕒 00:00:15 👤 00:00:10</p> <p>⬆️ 2 ⬆️</p> <p>❤️ 143 ↔️</p> <p>⬆️ 📄</p>		



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

DÍA 2

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
		CARDIOVASCULAR BURPEE PLIOMÉTRICO
	 00:10:00	 00:00:00
	 1	
	 143	
		 0,0

PRINCIPAL

1	MÁQUINA N° 0	CONTINUO
		FUERZA BURPEE
	 00:00:30	 00:00:59
	 4	
		
		

2	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
		FUERZA ABDOMINALES CRUNCH ABDOMINAL + FLEXOR CADERA
	 00:00:30	 00:00:45
	 4	 15
		
		

3	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
		FUERZA ABDOMINALES FLEXOR DE CADERA CON PIERNAS HACIA ARRIBA
	 00:00:30	 00:00:45
	 4	 15
		
		

4	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
		CARDIOVASCULAR SKIPPING
	 00:00:30	 00:00:59
	 2	
		
		 0,0

5	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
		FUERZA ABDOMINALES ENCOGIMIENTO DOBLE (FLEXOR DE CADERA)
	 00:00:30	 00:00:45
	 4	 15
		
		

6	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
		FUERZA ABDOMINALES SKIPPING CLIMBER
	 00:00:30	 00:00:45
	 4	 15
	 143	
		

7	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
		CARDIOVASCULAR SKIPPING
	 00:00:30	 00:00:59
	 2	
		
		 0,0

8	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
		FUERZA ABDOMINALES CRUNCH LATERAL DERECHO
	 00:00:30	 00:00:45
	 4	 15
		
		









PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

DÍA 2

<p>9 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>FUERZA ABDOMINALES CRUNCH LATERAL IZQUIERDO</p> <p>🕒 00:00:30 🧑 00:00:45</p> <p>🏋️ 4 🧑 15</p> <p>❤️ 🔄</p> <p>⚡ 📦</p>	<p>10 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>CARDIOVASCULAR MOUNTAIN CLIMBERS (CARRERA)</p> <p>🕒 00:00:30 🧑 00:00:50</p> <p>🏋️ 2 🧑</p> <p>❤️ 🔄</p> <p>⚡ 📦 0.0</p>
<p>11 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>FUERZA ABDOMINALES CRUNCH CON PIERNAS ELEVADAS</p> <p>🕒 00:00:30 🧑 00:00:45</p> <p>🏋️ 4 🧑 15</p> <p>❤️ 🔄</p> <p>⚡ 📦</p>	<p>12 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONCÉNTRICO</p> <p>FUERZA ABDOMINALES ENCOGIMIENTO ABDOMINAL MANOS EN MUSLOS</p> <p>🕒 00:00:30 🧑 00:00:45</p> <p>🏋️ 4 🧑 15</p> <p>❤️ 🔄</p> <p>⚡ 📦</p>

VUELTA A LA CALMA

<p>1 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONTINUO</p> <p>FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO CRUZADO DE GLÚTEO EN TUMBADO BOCARRIBA - DERECHA</p> <p>🕒 00:00:30 🧑 00:00:05</p> <p>🏋️ 2 🧑</p> <p>❤️ 143 🔄</p> <p>⚡ 📦</p>	<p>2 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONTINUO</p> <p>FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTO CRUZADO DE GLÚTEO EN TUMBADO BOCARRIBA - IZQUIERDO</p> <p>🕒 00:00:30 🧑 00:00:05</p> <p>🏋️ 2 🧑</p> <p>❤️ 143 🔄</p> <p>⚡ 📦</p>
<p>3 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONTINUO</p> <p>FLEXIBILIDAD LUMBARES ESTIRAMIENTO LUMBAR TUMBADO</p> <p>🕒 00:00:30 🧑 00:00:05</p> <p>🏋️ 2 🧑</p> <p>❤️ 143 🔄</p> <p>⚡ 📦</p>	<p>4 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONTINUO</p> <p>FLEXIBILIDAD HOMBROS ESTIRAMIENTO DE HOMBROS</p> <p>🕒 00:00:30 🧑 00:00:05</p> <p>🏋️ 2 🧑</p> <p>❤️ 143 🔄</p> <p>⚡ 📦</p>
<p>5 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONTINUO</p> <p>FLEXIBILIDAD HOMBROS ESTIRAMIENTO HOMBRO CON APOYO</p> <p>🕒 00:00:30 🧑 00:00:05</p> <p>🏋️ 2 🧑</p> <p>❤️ 143 🔄</p> <p>⚡ 📦</p>	<p>6 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONTINUO</p> <p>FLEXIBILIDAD PECHO ESTIRAMIENTO PECTORAL</p> <p>🕒 00:00:30 🧑 00:00:05</p> <p>🏋️ 2 🧑</p> <p>❤️ 143 🔄</p> <p>⚡ 📦</p>



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

DÍA 3

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA N° 0	CONTINUO
	FUERZA	
	SEMIBURPEE	
	00:00:30	00:00:30
	4	20
	143	

PRINCIPAL

1	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	
	SEMIBURPEE + FONDO	
	00:00:30	00:00:30
	4	20
	143	

2	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	
	FLEXIONES	
	00:00:30	00:00:30
	4	20
	143	

3	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR	
	SPIDERMAN BURPEE	
	00:00:30	00:00:30
	4	20
	143	
	0,0	

4	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	
	FLEXIÓN DE BRAZOS SOBRE RODILLAS	
	00:00:30	00:00:30
	4	20
	143	

5	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA	
	FLEXIONES AGARRE CERRADO, TRICEPS	
	00:00:30	00:00:30
	4	20
	143	

6	MÁQUINA N° 0	CONCÉNTRICO
	CARDIOVASCULAR	
	BURPEE DOBLE	
	00:00:30	00:00:30
	4	20
	143	
	0,0	





7	MÁQUINA N° 0	CONTINUO
	CARDIOVASCULAR	
	CARRERA AL AIRE LIBRE	
	00:20:00	00:00:59
	1	
	143	
	0,0	



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

DÍA 3

VUELTA A LA CALMA

<p>1 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONTINUO</p> <p>FLEXIBILIDAD ABDOMINALES ESTIRAMIENTO DE PSOAS</p> <p>🕒 00:00:30 🧑 00:00:05</p> <p>🏋️ 2 🧑</p> <p>❤️ 143 ↔️</p> <p>⚡️ 📄</p>	<p>2 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONTINUO</p> <p>FLEXIBILIDAD ABDOMINALES ESTIRAMIENTO CADENA ANTERIOR</p> <p>🕒 00:00:30 🧑 00:00:05</p> <p>🏋️ 2 🧑</p> <p>❤️ 143 ↔️</p> <p>⚡️ 📄</p>
<p>3 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONTINUO</p> <p>FLEXIBILIDAD BICEPS ESTIRAMIENTO FLEXORES MUÑECA</p> <p>🕒 00:00:30 🧑 00:00:05</p> <p>🏋️ 2 🧑</p> <p>❤️ 143 ↔️</p> <p>⚡️ 📄</p>	<p>4 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONTINUO</p> <p>FLEXIBILIDAD ESPALDA ESTIRAMIENTO DORSAL EN BIPEDESTACIÓN</p> <p>🕒 00:00:30 🧑 00:00:05</p> <p>🏋️ 2 🧑</p> <p>❤️ 143 ↔️</p> <p>⚡️ 📄</p>
<p>5 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONTINUO</p> <p>FLEXIBILIDAD ESPALDA ESTIRAMIENTO DORSAL TUMBADO</p> <p>🕒 00:00:30 🧑 00:00:05</p> <p>🏋️ 2 🧑</p> <p>❤️ 143 ↔️</p> <p>⚡️ 📄</p>	<p>6 MÁQUINA Nº 0</p> 	<p>CONTINUO</p> <p>FLEXIBILIDAD CUÁDRICEPS ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS TUMBADO</p> <p>🕒 00:00:30 🧑 00:00:05</p> <p>🏋️ 2 🧑</p> <p>❤️ 143 ↔️</p> <p>⚡️ 📄</p>

