

RUTINA ZONA CENTRAL 4

Nombre:

Fecha inicio: **Sesiones:** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Duración de la rutina: 15 - 45 minutos

Objetivos:

- Tonificar la musculatura abdominal, glútea y lumbar, consiguiendo con ello beneficios de tipo estético y de profilaxis de la espalda.
- Desarrollar la resistencia muscular y cardiorrespiratoria como base para posibilitar planteamientos posteriores.

Normas de la sala

- Para acceder a la sala, es necesario el uso de ropa y calzado deportivo.
- No se permite calzado con suela negra.
- Es necesario el uso de toalla para utilizar las máquinas y aparatos de la sala.
- No se permite el acceso a la sala con bolsos, mochilas, abrigos, etc.
- Durante el tiempo de recuperación entre series, se deberá ceder el aparato a otro usuario que esté esperando.
- La función del Director de Sala es realizar las rutinas de entrenamiento y controlar la evolución, resolver dudas, asesorar y corregir. Para una atención más exclusiva, demande información del Servicio de Entrenamiento Personalizado.

Recomendaciones

- Utiliza ropa deportiva transpirable y calzado adecuado.
- Hidrátate durante toda la sesión de entrenamiento.
- Respeta los tiempos de recuperación entre ejercicios y series.
- Sigue los consejos del Director de Sala y consulta cualquier duda que puedas tener.

Nota importante!

No te olvides de calentar y estirar, tal y como se indica en el reverso de esta hoja.

1º TRABAJO CARDIOVASCULAR

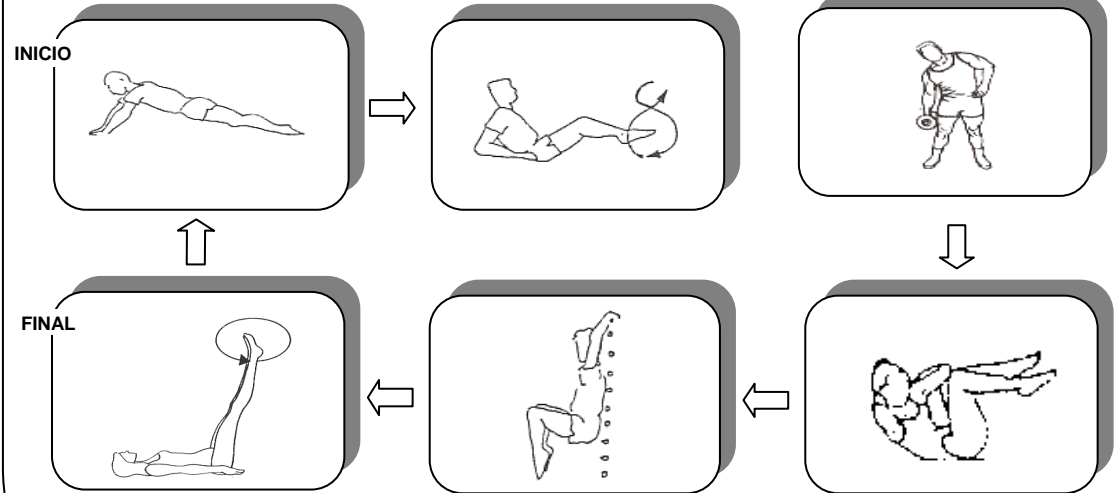
Nº de ejercicios: 1
Intensidad (% FC reserva): 50-70
Potencia (w): Baja
Tiempo (m.): 10-20
Repeticiones: 1
T. Descanso (s.): -



2º EJERCICIOS DE TONIFICACIÓN PARA ABDOMEN Y ZONA LUMBAR

Nº de Ejercicios: 8
Nº de Repeticiones:
Nivel 0: 5
Nivel 1: 10
Nivel 2: 15
Nivel 3: >20
Nº de vueltas: 1 - 3
T. Descanso (m): 1 - 3

INICIO



5 - 20 minutos aprox.