CENTRO TERMOLÚDICO CASCANTE

RUTINA GAP

gesport kines u.t.e. servicios y gestión deportiva

Nombre:

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

Duración de la rutina: 15- 45minutos

Objetivos:

- Tonificar la musculatura abdominal, glútea, y de las piernas, consiguiendo con ello beneficios de tipo estético y de profilaxis de la espalda.
- Desarrollar la resistencia 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 aparátos 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!

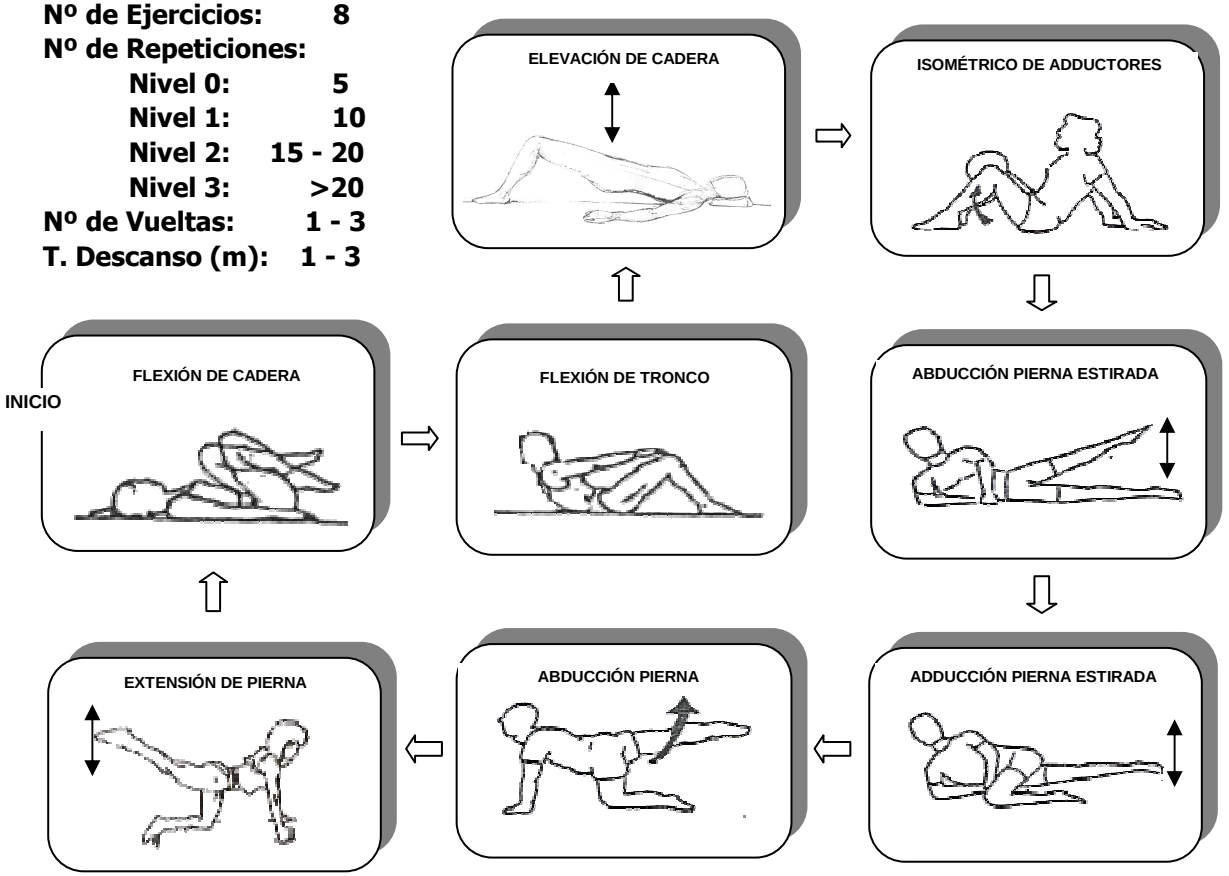
No te olvides de calentar y estirar, tal y como se indica en el reverso de esta hoja.

1º TRABAJO CARDIOVASCULAR

Nº de ejercicios:	**1**
Intensidad (% FC reserva):	**50-70**
Potencia (w):	**Baja**
Tiempo (m.):	**10-25**
Repeticiones:	**1**
T. Descanso (s.):	**-**

2º EJERCICIOS DE TONIFICACIÓN PARA GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS

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



5 - 20 minutos aprox.