

RUTINA TONIFICACIÓN EN CASA 2

Nombre:

Fecha inicio:

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

Duración de la rutina: 25 - 60 minutos

Objetivos:

- Tonificar los principales grupos musculares del cuerpo sin la necesidad de utilizar elementos propios de un gimnasio.
- 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.

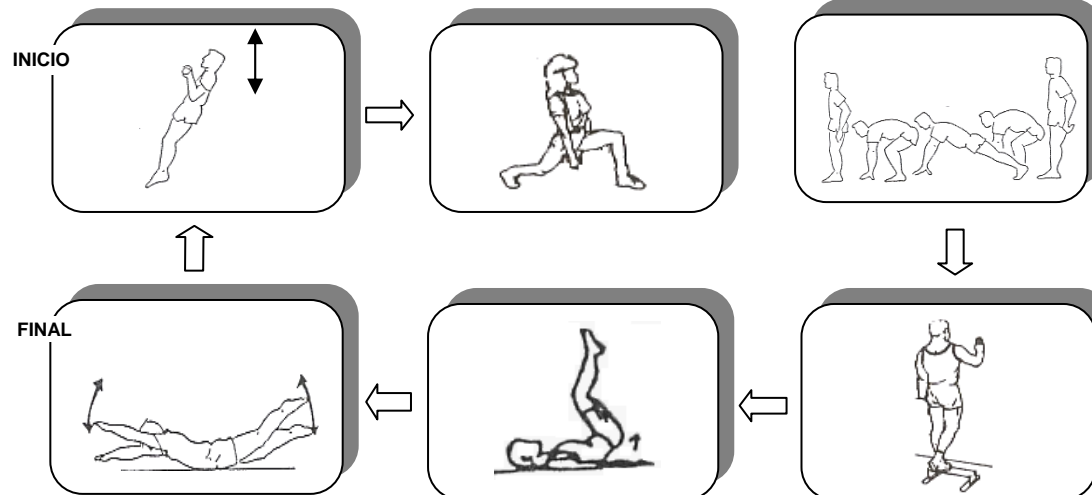
1º TRABAJO CARDIOVASCULAR

Nº de ejercicios: 1
Intensidad (% FC reserva): 50-70
Potencia (w): Baja
Tiempo (m.): 20-40
Repeticiones: 1
T. Descanso (s.): -



2º EJERCICIOS DE TONIFICACIÓN DE LOS PRINCIPALES GRUPOS MUSCULARES

Método:	Circuito	Series
Nº de Ejercicios:	6	6
Nº de Repeticiones:		
Nivel Inicial:	5 - 10	10 - 15
Nivel Avanzado:	15 - 25	20 - 25
Nº de vueltas/series:	1 - 3	1 - 3
T. Descanso (s):	15 - 45"	45 - 60"
T. Desc. (m) entre vueltas:	2 - 3'	-



5 - 20 minutos aprox.