




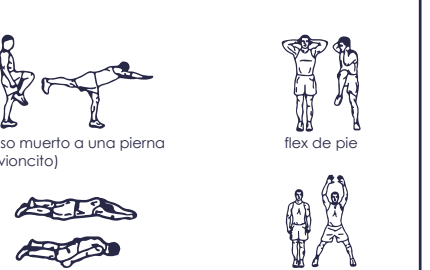

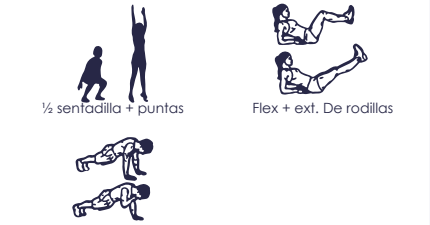





## Tabla de ejercicios para la semana 1

	A	B	C			
<b>Día 1</b>	 <p>Sentadilla asistida (silla)    Oblicuos acostados    Toque de hombro</p>	 <p>Sentadilla asistida (silla)    Plancha    1/2 lagartija</p>	 <p>1/2 sentadilla + puntas    Flex + ext. De rodillas    Toque de hombro</p>			
	<p>1-2 series 50-55% FCmáx 30" seg de trabajo x 30" descanso 1' min entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p>2-3 series 55-60% FCmáx 30" seg de trabajo x 30" descanso 1' min entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p>5 series 60-65% FCmáx 30" seg de trabajo x 30" descanso 1' min entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>			
<b>Día 2</b>	 <p>Desplantes hacia atrás    Elevación de piernas Extensión de hombro    Aeróbico / tijeras</p>	 <p>Sentadilla isométrica    Jalón</p>	 <p>Oblicuos acostados    Peso muerto a una pierna (avioncito) Superman mariposa    Aeróbico / jumping jacks</p>			
	<p>1-2 series 50-55% FCmáx 30" de trabajo x 30" descanso 1' entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p>2 series 55-60% FCmáx 30" de trabajo x 1' de descanso 3' entre cada serie</p> <p><b>AERÓBICO</b></p>	<p>-3 series 55-60% FCmáx 30" de trabajo x 30" descanso 1' entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p>3 series 65-70% FCmáx 30" de trabajo x 1' de descanso 3' entre cada serie</p> <p><b>AERÓBICO</b></p>	<p>5 series 60-65% FCmáx 30" de trabajo x 30" descanso 1' entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p>4 series 70-75% FCmáx 30" de trabajo x 1' de descanso 3' entre cada serie</p> <p><b>AERÓBICO</b></p>
<b>Día 3</b>	 <p>Peso muerto a una pierna (avioncito)    flex de pie Superman mariposa</p>	 <p>1/2 sentadilla + puntas    Flex + ext. De rodillas Toque de hombro</p>	 <p>Desplantes hacia atrás    Elevación de piernas Extensión de hombro</p>			
	<p>1-2 series 50-55% FCmáx 30" seg de trabajo x 30" descanso 1' min entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p>2-3 series 55-60% FCmáx 30" seg de trabajo x 30" descanso 1' min entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p>5 series 60-65% FCmáx 30" seg de trabajo x 30" descanso 1' min entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>			



# SER ACTIVO

NIVELES	A	B	C
	Principiante	Intermedio	Avanzado

## Tabla de ejercicios para la semana 1

	A	B	C
<b>Día 4</b>	<p>½ sentadilla + puntas</p> <p>Flex + ext. De rodillas</p> <p>Toque de hombro</p> <p>Aeróbico / skipping</p>	<p>Peso muerto a una pierna (avioncito)</p> <p>flex de pie</p> <p>Superman mariposa</p> <p>Aeróbico/ jumping jacks</p>	<p>Sentadilla asistida (silla)</p> <p>Oblicuos acostados</p> <p>Toque de hombro</p> <p>Aeróbico / tijeras</p>
	<p>1-2 series 50-55% FCmáx 30" de trabajo x 30" descanso 1' entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>	<p>2 series 55-60% FCmáx 30" de trabajo x 1' de descanso 3' entre cada serie</p> <p>AERÓBICO</p>	<p>-3 series 55-60% FCmáx 30" de trabajo x 30" descanso 1' entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>
		<p>3 series 65-70% FCmáx 30" de trabajo x 1' de descanso 3' entre cada serie</p> <p>AERÓBICO</p>	<p>5 series 60-65% FCmáx 30" de trabajo x 30" descanso 1' entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>
			<p>4 series 70-75% FCmáx 30" de trabajo x 1' de descanso 3' entre cada serie</p> <p>AERÓBICO</p>
<b>Día 5</b>	<p>Sentadilla isométrica</p> <p>Oblicuos acostados</p> <p>Jalón</p>	<p>Desplantes hacia atrás</p> <p>Elevación de piernas</p> <p>Extensión de hombro</p>	<p>Sentadilla asistida (silla)</p> <p>Plancha</p> <p>½ lagartija</p>
	<p>1-2 series 50-55% FCmáx 30" seg de trabajo x 30" descanso 1' min entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>	<p>2-3 series 55-60% FCmáx 30" seg de trabajo x 30" descanso 1' min entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>	<p>5 series 60-65% FCmáx 30" seg de trabajo x 30" descanso 1' min entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>
<b>Día 6</b>	<p>Sentadilla asistida (silla)</p> <p>Plancha</p> <p>½ lagartija</p> <p>Aeróbico/ jumping jacks</p>	<p>Sentadilla asistida (silla)</p> <p>Oblicuos acostados</p> <p>Toque de hombro</p> <p>Aeróbico / tijeras</p>	<p>Sentadilla isométrica</p> <p>Oblicuos acostados</p> <p>Jalón</p> <p>Aeróbico / skipping</p>
	<p>1-2 series 50-55% FCmáx 30" de trabajo x 30" descanso 1' entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>	<p>2 series 55-60% FCmáx 30" de trabajo x 1' de descanso 3' entre cada serie</p> <p>AERÓBICO</p>	<p>-3 series 55-60% FCmáx 30" de trabajo x 30" descanso 1' entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>
		<p>3 series 65-70% FCmáx 30" de trabajo x 1' de descanso 3' entre cada serie</p> <p>AERÓBICO</p>	<p>5 series 60-65% FCmáx 30" de trabajo x 30" descanso 1' entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>
			<p>4 series 70-75% FCmáx 30" de trabajo x 1' de descanso 3' entre cada serie</p> <p>AERÓBICO</p>

### Vuelta a la calma






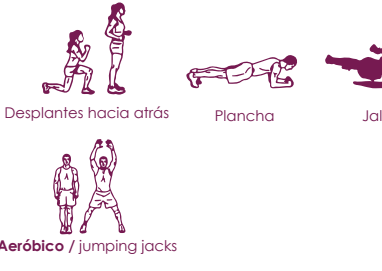



Realizar estiramientos al término de la sesión, un ejercicio por cada grupo muscular trabajado en la sesión, la duración del estímulo debe de ser de 20 a 30 segundos, según lo requiera.



# SER ACTIVO

NIVELES	A	B	C
	Principiante	Intermedio	Avanzado

## Tabla de ejercicios para la semana 2

	A	B	C
<b>Día 1</b>	 <p>Sentadilla isométrica Flex + ext. De rodillas Superman mariposa</p>	 <p>Sentadilla isométrica Flex + ext. De rodillas Toque de hombro</p>	 <p>Puente Elevación de piernas 1/2 lagartija</p>
	<p><b>2 series</b> 55-60% FCmáx 30 segundos de trabajo x 30 segundos de descanso 50 segundos de descanso entre cada serie. <b>FUERZA</b></p>	<p><b>3 series</b> 60-65% FCmáx 30 segundos de trabajo x 30 segundos de descanso 50 segundos de descanso entre cada serie. <b>FUERZA</b></p>	<p><b>5 series</b> 65-70% FCmáx 30 segundos de trabajo x 30 segundos de descanso 50 segundos de descanso entre cada serie. <b>FUERZA</b></p>
<b>Día 2</b>	 <p>Sentadilla asistida (silla) Oblicuos acostados Toque de hombro Aeróbico / skipping</p>	 <p>Peso muerto a una pierna (avioncito) Limpia parabrisas Extensión de hombro Aeróbico / skipping</p>	 <p>Desplantes hacia atrás Plancha Jalón Aeróbico / jumping jacks</p>
	<p><b>2 series</b> 55-60% FCmáx 30 de trabajo x 30 de descanso 50 de descanso entre cada serie <b>FUERZA</b></p> <p><b>2 series</b> 60-65% FCmáx 30 de trabajo x 50 de descanso 2 min de descanso <b>AERÓBICO</b></p>	<p><b>3 series</b> 60-65% FCmáx 30 de trabajo x 30 de descanso 50 de descanso entre cada serie <b>FUERZA</b></p> <p><b>3 series</b> 70-75% FCmáx 30 de trabajo x 50 de descanso 2 de descanso <b>AERÓBICO</b></p>	<p><b>5 series</b> 65-70% FCmáx 30 de trabajo x 30 de descanso 50 de descanso entre cada serie <b>FUERZA</b></p> <p><b>4 series</b> 75-80% FCmáx 30 de trabajo x 50 de descanso 2 de descanso <b>AERÓBICO</b></p>
<b>Día 3</b>	 <p>Desplantes hacia atrás Plancha Jalón</p>	 <p>Puente Elevación de piernas 1/2 lagartija</p>	 <p>Sentadilla asistida (silla) Oblicuos acostados Toque de hombro</p>
	<p><b>2 series</b> 55-60% FCmáx 30 segundos de trabajo x 30 segundos de descanso 50 segundos de descanso entre cada serie. <b>FUERZA</b></p>	<p><b>3 series</b> 60-65% FCmáx 30 segundos de trabajo x 30 segundos de descanso 50 segundos de descanso entre cada serie. <b>FUERZA</b></p>	<p><b>5 series</b> 65-70% FCmáx 30 segundos de trabajo x 30 segundos de descanso 50 segundos de descanso entre cada serie. <b>FUERZA</b></p>



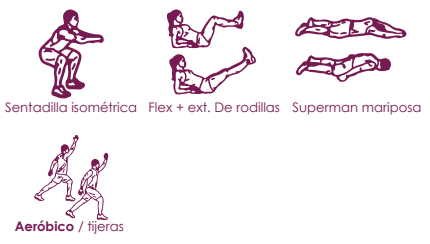
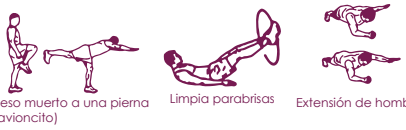


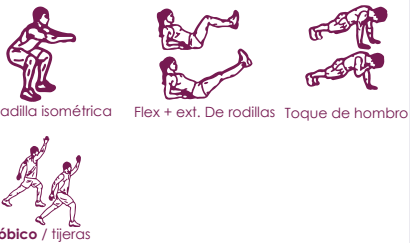
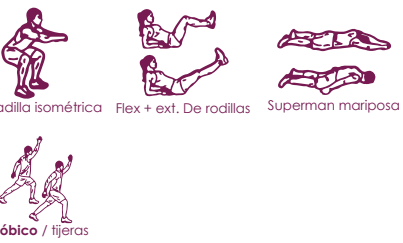



# SER ACTIVO

NIVELES

A	B	C
Principiante	Intermedio	Avanzado

## Tabla de ejercicios para la semana 2

	A	B	C
<b>Día 4</b>	 <p>Puente Elevación de piernas ½ lagartija Aeróbico jumping jacks</p>	 <p>Desplantes hacia atrás Jalón Plancha Aeróbico / jumping jacks</p>	 <p>Sentadilla isométrica Flex + ext. De rodillas Superman mariposa Aeróbico / tijeras</p>
	<p>2 series 55-60% FCmáx 30 de trabajo x 30 de descanso 50 de descanso entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>	<p>2 series 60-65% FCmáx 30 de trabajo x 50 de descanso 2 min de descanso</p> <p>AEROBICO</p>	<p>3 series 60-65% FCmáx 30 de trabajo x 30 de descanso 50 de descanso entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>
		<p>3 series 70-75% FCmáx 30 de trabajo x 50 de descanso 2 de descanso</p> <p>AERÓBICO</p>	<p>5 series 65-70% FCmáx 30 de trabajo x 30 de descanso 50 de descanso entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>
			<p>4 series 75-80% FCmáx 30 de trabajo x 50 de descanso 2 de descanso</p> <p>AERÓBICO</p>
<b>Día 5</b>	 <p>Peso muerto a una pierna (avioncito) Limpia parabrisas Extensión de hombro</p>	 <p>Sentadilla asistida (silla) Oblicuos acostados Toque de hombro</p>	 <p>Sentadilla isométrica Flex + ext. De rodillas Toque de hombro</p>
	<p>2 series 55-60% FCmáx 30 segundos de trabajo x 30 segundos de descanso 50 segundos de descanso entre cada serie.</p> <p>FUERZA</p>	<p>3 series 60-65% FCmáx 30 segundos de trabajo x 30 segundos de descanso 50 segundos de descanso entre cada serie.</p> <p>FUERZA</p>	<p>5 series 65-70% FCmáx 30 segundos de trabajo x 30 segundos de descanso 50 segundos de descanso entre cada serie.</p> <p>FUERZA</p>
<b>Día 6</b>	 <p>Sentadilla isométrica Flex + ext. De rodillas Toque de hombro Aeróbico / tijeras</p>	 <p>Sentadilla isométrica Flex + ext. De rodillas Superman mariposa Aeróbico / tijeras</p>	 <p>Peso muerto a una pierna (avioncito) Limpia parabrisas Extensión de hombro Aeróbico / skipping</p>
	<p>2 series 55-60% FCmáx 30 de trabajo x 30 de descanso 50 de descanso entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>	<p>2 series 60-65% FCmáx 30 de trabajo x 50 de descanso 2 min de descanso</p> <p>AEROBICO</p>	<p>3 series 60-65% FCmáx 30 de trabajo x 30 de descanso 50 de descanso entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>
		<p>3 series 70-75% FCmáx 30 de trabajo x 50 de descanso 2 de descanso</p> <p>AERÓBICO</p>	<p>5 series 65-70% FCmáx 30 de trabajo x 30 de descanso 50 de descanso entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>
			<p>4 series 75-80% FCmáx 30 de trabajo x 50 de descanso 2 de descanso</p> <p>AERÓBICO</p>

### Vuelta a la calma

Realizar estiramientos al término de la sesión, un ejercicio por cada grupo muscular trabajado en la sesión, la duración del estímulo debe de ser de 20 a 30 segundos, según lo requiera.





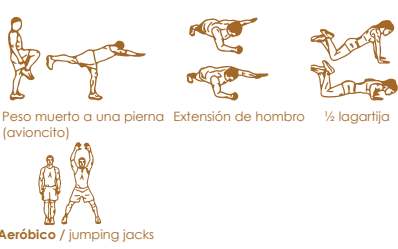








SER ACTIVO

NIVELES	A	B	C
	Principiante	Intermedio	Avanzado

# Tabla de ejercicios para la semana 3

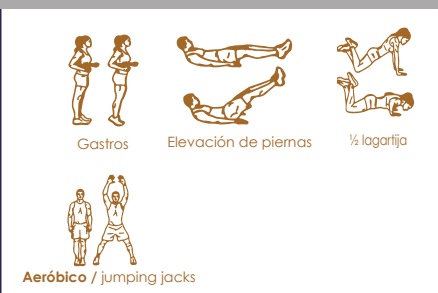


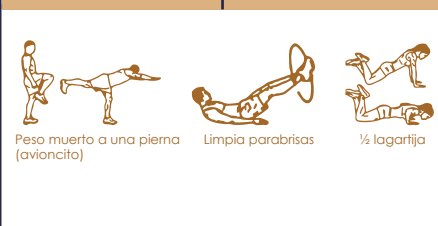
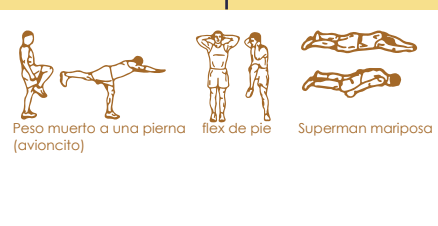



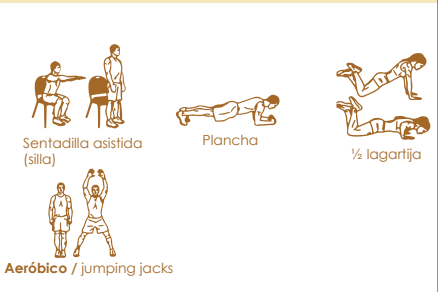
	A	B	C
<b>Día 1</b>	 <p>Sentadilla isométrica Flex + ext. De rodillas Toque de hombro</p> <p><b>2-3 series</b> 60-65% FCmáx 30" de trabajo x 20" de descanso 40" de descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	 <p>Sentadilla isométrica flex de pie ½ lagartija</p> <p><b>3-4 series</b> 65-70% FCmáx 30" de trabajo x 20" de descanso 40" de descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	 <p>Gastros Elevación de piernas ½ lagartija</p> <p><b>5 series</b> 70-75% FCmáx 30" de trabajo x 20 de descanso 40" de descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>
<b>Día 2</b>	 <p>Peso muerto a una pierna (avioncito) flex de pie Superman mariposa</p> <p><b>2-3 series</b> 60-65% FCmáx 30" de trabajo x 20" de descanso 40 de descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p> <p><b>2 series</b> 65-70% FCmáx 30" de trabajo x 40" de descanso 1' 30" de descanso entre cada serie</p> <p><b>AERÓBICO</b></p>	 <p>Peso muerto a una pierna (avioncito) Extensión de hombro ½ lagartija</p> <p><b>3-4 series</b> 65-70% FCmáx 30" de trabajo x 20" de descanso 40" de descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p> <p><b>3 series</b> 75-80% FCmáx 30" de trabajo x 40" de descanso 1' 30" de descanso entre cada serie</p> <p><b>AERÓBICO</b></p>	 <p>Sentadilla asistida (silla) Plancha ½ lagartija</p> <p><b>5 series</b> 70-75% FCmáx 30" de trabajo x 20" de descanso 40" de descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p> <p><b>4 series</b> 80-85% FCmáx 30" de trabajo x 40" de descanso 1' 30" de descanso entre cada serie</p> <p><b>AERÓBICO</b></p>
<b>Día 3</b>	 <p>Sentadilla asistida (silla) Plancha ½ lagartija</p> <p><b>2-3 series</b> 60-65% FCmáx 30" de trabajo x 20" de descanso 40" de descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	 <p>Gastros Elevación de piernas ½ lagartija</p> <p><b>3-4 series</b> 65-70% FCmáx 30" de trabajo x 20" de descanso 40" de descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	 <p>Peso muerto a una pierna (avioncito) flex de pie Superman mariposa</p> <p><b>5 series</b> 70-75% FCmáx 30" de trabajo x 20 de descanso 40" de descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>



SER ACTIVO

NIVELES	A	B	C
	Principiante	Intermedio	Avanzado

# Tabla de ejercicios para la semana 3

	A	B	C
<b>Día 4</b>	 <p>Gastros</p> <p>Elevación de piernas</p> <p>1/2 lagartija</p> <p>Aeróbico / jumping jacks</p>	 <p>Sentadilla asistida (silla)</p> <p>Plancha</p> <p>1/2 lagartija</p> <p>Aeróbico / tijeras</p>	 <p>Sentadilla isométrica</p> <p>Flex + ext. De rodillas</p> <p>Toque de hombro</p> <p>Aeróbico / skipping</p>
	<p>2-3 series 60-65% FCmáx 30" de trabajo x 20" de descanso 40 de descanso entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>	<p>2 series 65-70% FCmáx 30" de trabajo x 40" de descanso 1'30" descanso entre cada serie</p> <p>AERÓBICO</p>	<p>3-4 series 65-70% FCmáx 30" de trabajo x 20" de descanso 40" de descanso entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>
	<p>3 series 75-80% FCmáx 30" de trabajo x 40" de descanso 1'30" descanso entre cada serie</p> <p>AERÓBICO</p>	<p>5 series 70-75% FCmáx 30" de trabajo x 20" de descanso 40" de descanso entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>	<p>4 series 80-85% FCmáx 30" de trabajo x 40" de descanso 1'30" de descanso entre cada serie</p> <p>AERÓBICO</p>
<b>Día 5</b>	 <p>Peso muerto a una pierna (avioncito)</p> <p>Limpia parabrisas</p> <p>1/2 lagartija</p>	 <p>Peso muerto a una pierna (avioncito)</p> <p>flex de pie</p> <p>Superman mariposa</p>	 <p>Gastros</p> <p>Elevación de piernas</p> <p>1/2 lagartija</p>
	<p>2-3 series 60-65% FCmáx 30" de trabajo x 20" de descanso 40" de descanso entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>	<p>3-4 series 65-70% FCmáx 30" de trabajo x 20" de descanso 40" de descanso entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>	<p>5 series 70-75% FCmáx 30" de trabajo x 20 de descanso 40" de descanso entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>
<b>Día 6</b>	 <p>Gastros</p> <p>Elevación de piernas</p> <p>1/2 lagartija</p> <p>Aeróbico / tijeras</p>	 <p>Sentadilla isométrica</p> <p>Flex + ext. De rodillas</p> <p>Toque de hombro</p> <p>Aeróbico / skipping</p>	 <p>Sentadilla asistida (silla)</p> <p>Plancha</p> <p>1/2 lagartija</p> <p>Aeróbico / jumping jacks</p>
	<p>2-3 series 60-65% FCmáx 30" de trabajo x 20" de descanso 40 de descanso entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>	<p>2 series 65-70% FCmáx 30" de trabajo x 40" de descanso 1'30" descanso entre cada serie</p> <p>AERÓBICO</p>	<p>3-4 series 65-70% FCmáx 30" de trabajo x 20" de descanso 40" de descanso entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>
	<p>3 series 75-80% FCmáx 30" de trabajo x 40" de descanso 1'30" descanso entre cada serie</p> <p>AERÓBICO</p>	<p>5 series 70-75% FCmáx 30" de trabajo x 20" de descanso 40" de descanso entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>	<p>4 series 80-85% FCmáx 30" de trabajo x 40" de descanso 1'30" de descanso entre cada serie</p> <p>AERÓBICO</p>

### Vuelta a la calma

Realizar estiramientos al término de la sesión, un ejercicio por cada grupo muscular trabajado en la sesión, la duración del estímulo debe de ser de 20 a 30 segundos, según lo requiera.

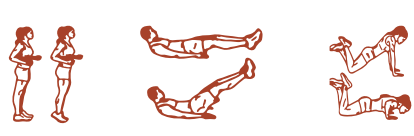










SER ACTIVO

NIVELES

A	B	C
Principiante	Intermedio	Avanzado

# Tabla de ejercicios para la semana 4















	A	B	C			
<b>Día 1</b>	 <p>Gastos Elevación de piernas 1/2 lagartija</p>	 <p>Sentadilla isométrica Oblicuos acostados Jalón</p>	 <p>Peso muerto a una pierna (avioncito) Limpia parabrisas 1/2 lagartija</p>			
	<p><b>3 series</b> 70% FCmáx 30" de trabajo x 15" de descanso 30" de descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p><b>4 series</b> 70-75% FCmáx 30" de trabajo x 15" de descanso 30" de descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p><b>5 series</b> 75-80% FCmáx 30" de trabajo x 15" de descanso 30" de descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>			
<b>Día 2</b>	 <p>Gastos Elevación de piernas 1/2 lagartija Aeróbico / tijeras</p>	 <p>Desplantes hacia atrás Elevación de piernas Superman mariposa Aeróbico / jumping jacks</p>	 <p>1/2 sentadilla + puntas Toque de hombro Flex + ext. De rodillas Aeróbico / skipping</p>			
	<p><b>3 series</b> 70% FCmáx 30" de trabajo x 15" de descanso 30" de descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p><b>2 series</b> 70-75% FCmáx 30" de trabajo x 30" de descanso 1" de descanso entre cada serie</p> <p><b>AERÓBICO</b></p>	<p><b>4 series</b> 70-75% FCmáx 30" de trabajo x 15" de descanso 30" de descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p><b>4 series</b> 80-85% FCmáx 30" de trabajo x 30" de descanso 1" de descanso entre cada serie</p> <p><b>AERÓBICO</b></p>	<p><b>5 series</b> 75-80% FCmáx 30" de trabajo x 15" de descanso 30" de descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p><b>4 series</b> 85-90% FCmáx 30" de trabajo x 30" de descanso 1" de descanso entre cada serie</p> <p><b>AERÓBICO</b></p>
<b>Día 3</b>	 <p>1/2 sentadilla + puntas Toque de hombro Flex + ext. De rodillas</p>	 <p>Peso muerto a una pierna (avioncito) Limpia parabrisas 1/2 lagartija</p>	 <p>Sentadilla asistida (silla) Oblicuos acostados</p>			
	<p><b>3 series</b> 70% FCmáx 30" de trabajo x 15" de descanso 30" de descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p><b>4 series</b> 70-75% FCmáx 30" de trabajo x 15" de descanso 30" de descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p><b>5 series</b> 75-80% FCmáx 30" de trabajo x 15" de descanso 30" de descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>			



# SER ACTIVO

NIVELES	A	B	C
	Principiante	Intermedio	Avanzado

## Tabla de ejercicios para la semana 4

	A	B	C
<b>Día 4</b>	 <p>Peso muerto a una pierna (avioncito) Limpia parabrisas ½ lagartija</p>  <p>Aeróbico / jumping jacks</p> <p>3 series 70% FCmáx 30" de trabajo x 15" de descanso 30" de descanso entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>	 <p>½ sentadilla + puntas Flex + ext. De rodillas Toque de hombro</p>  <p>Aeróbico / skipping</p> <p>4 series 70-75% FCmáx 30" de trabajo x 15" de descanso 30" de descanso entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>	 <p>Gastos Elevación de piernas ½ lagartija</p>  <p>Aeróbico / tijeras</p> <p>5 series 75-80% FCmáx 30" de trabajo x 15" de descanso 30" de descanso entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>
<b>Día 5</b>	 <p>Gastos Elevación de piernas Extensión de hombro</p> <p>3 series 70% FCmáx 30" de trabajo x 15" de descanso 30" de descanso entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>	 <p>Sentadilla asistida (silla) Oblicuos acostados Toque de hombro</p> <p>4 series 70-75% FCmáx 30" de trabajo x 15" de descanso 30" de descanso entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>	 <p>Sentadilla isométrica Oblicuos acostados Jalón</p> <p>5 series 75-80% FCmáx 30" de trabajo x 15" de descanso 30" de descanso entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>
<b>Día 6</b>	 <p>Sentadilla isométrica Oblicuos acostados Jalón</p>  <p>Aeróbico / skipping</p> <p>3 series 70% FCmáx 30" de trabajo x 15" de descanso 30" de descanso entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>	 <p>Gastos Elevación de piernas ½ lagartija</p>  <p>Aeróbico / tijeras</p> <p>4 series 70-75% FCmáx 30" de trabajo x 15" de descanso 30" de descanso entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>	 <p>Desplantes hacia atrás Elevación de piernas Extensión de hombro</p> <p>5 series 75-80% FCmáx 30" de trabajo x 15" de descanso 30" de descanso entre cada serie</p> <p>FUERZA</p>

### Vuelta a la calma

Realizar estiramientos al término de la sesión, un ejercicio por cada grupo muscular trabajado en la sesión, la duración del estímulo debe de ser de 20 a 30 segundos, según lo requiera.



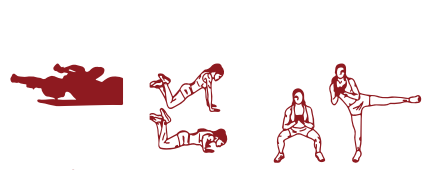

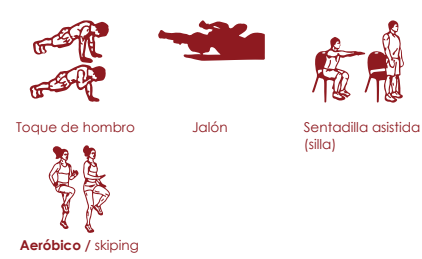






SER ACTIVO

NIVELES

A	B	C
Principiante	Intermedio	Avanzado

# Tabla de ejercicios para la semana 5

	A	B	C			
<b>Día 1</b>	 <p>1/2 sentadilla + puntas Desplantes hacia atrás Plancha</p>	 <p>Oblicuos acostados Flex + ext. De rodillas Toque de hombro</p>	 <p>Jalón 1/2 lagartija Sentadilla + patada lateral</p>			
	<p><b>3 series</b> 75% FCmáx 30" de trabajo x 15" de descanso 30" de descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p><b>4-5 series</b> 75-80% FCmáx 30" de trabajo x 15" de descanso 30" de descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p><b>5 series</b> 80-85% FCmáx 30" de trabajo x 15 segundos de descanso 30" de descanso entre cada serie.</p> <p><b>FUERZA</b></p>			
<b>Día 2</b>	 <p>Plancha Oblicuos acostados Superman mariposa Aeróbico / jumping jacks</p>	 <p>Toque de hombro Jalón Sentadilla asistida (silla) Aeróbico / skipping</p>	 <p>Sentadilla isométrica 1/2 sentadilla + puntas Oblicuos acostados Aeróbico / tijeras</p>			
	<p><b>3 series</b> 75% FCmáx 30" de trabajo x 15" descanso 30" descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p><b>3 series</b> 75-80 % FCmáx 30" de trabajo x 30" descanso 1' descanso entre cada serie</p> <p><b>AERÓBICO</b></p>	<p><b>4-5 series</b> 75-80% FCmáx 30" de trabajo x 15" descanso 30" descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p><b>4 a 5 series</b> 80-85 % FCmáx 30" de trabajo x 30" de descanso 1' descanso entre cada serie</p> <p><b>AERÓBICO</b></p>	<p><b>5 series</b> 80-85% FCmáx 30" trabajo x 15" de descanso 30" descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p><b>5 series</b> 85-90 % FCmáx 30" de trabajo x 30" descanso 1' descanso entre cada serie</p> <p><b>AERÓBICO</b></p>
<b>Día 3</b>	 <p>Limpia parabrisas Elevación de piernas 1/2 lagartija</p>	 <p>Toque de hombro Jalón Sentadilla + patada lateral</p>	 <p>Sentadilla isométrica 1/2 sentadilla + puntas Flex + ext. De rodillas</p>			
	<p><b>5 series</b> 80% FCmáx 30" de trabajo x 15" de descanso 30" de descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p><b>5 series</b> 80-85% FCmáx 30" de trabajo x 15" de descanso 30" de descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p><b>5 series</b> 80-85% FCmáx 30" de trabajo x 15 segundos de descanso 30" de descanso entre cada serie.</p> <p><b>FUERZA</b></p>			



SER ACTIVO

NIVELES	A	B	C
	Principiante	Intermedio	Avanzado

# Tabla de ejercicios para la semana 5

	A	B	C			
<b>Día 4</b>	<p>Superman mariposa    1/2 lagartija    Desplantes hacia atrás</p> <p>Aeróbico / skipping</p>	<p>1/2 sentadilla + puntas    Desplantes hacia atrás    Elevación de piernas</p> <p>Aeróbico / tijeras</p>	<p>Sentadilla asistida (silla)    Sentadilla + patada lateral    Plancha</p> <p>Aeróbico / jumping jacks</p>			
	<p>5 series 80-85% FCmáx 30" de trabajo x 15" descanso 30" descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p>3 series 75-80 % FCmáx 30" de trabajo x 30" descanso 1' descanso entre cada serie</p> <p><b>AERÓBICO</b></p>	<p>5 series 80-85% FCmáx 30" de trabajo x 15" descanso 30" descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p>4 a 5 series 80-85 % FCmáx 30" de trabajo x 30"de descanso 1' descanso entre cada serie</p> <p><b>AERÓBICO</b></p>	<p>5 series 80-85% FCmáx 30" trabajo x 15" de descanso 30" descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p>5 series 85-90 % FCmáx 30"de trabajo x 30" descanso 1' descanso entre cada serie</p> <p><b>AERÓBICO</b></p>
<b>Día 5</b>	<p>Sentadilla isométrica    1/2 sentadilla + puntas    Oblicuos acostados</p>	<p>Plancha    Oblicuos acostados    Superman mariposa</p>	<p>Toque de hombro    Jalón    Sentadilla asistida (silla)</p>			
	<p>5 series 80-85% FCmáx 30" de trabajo x 15" de descanso 30" de descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p>5 series 80-85% FCmáx 30" de trabajo x 15" de descanso 30" de descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p>5 series 80-85% FCmáx 30" de trabajo x 15segundos de descanso 30" de descanso entre cada serie.</p> <p><b>FUERZA</b></p>			
<b>Día 6</b>	<p>Sentadilla isométrica    1/2 sentadilla + puntas    Flex + ext. De rodillas</p> <p>Aeróbico / tijeras</p>	<p>Jalón    1/2 lagartija    Sentadilla + patada lateral</p> <p>Aeróbico / jumping jacks</p>	<p>1/2 sentadilla + puntas    Desplantes hacia atrás    Plancha</p> <p>Aeróbico / tijeras</p>			
	<p>5 series 80-85% FCmáx 30" de trabajo x 15" descanso 30" descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p>3 series 75-80 % FCmáx 30" de trabajo x 30" descanso 1' descanso entre cada serie</p> <p><b>AERÓBICO</b></p>	<p>5 series 80-85% FCmáx 30" de trabajo x 15" de descanso 30" descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p>4 a 5 series 85-90 % FCmáx 30" de trabajo x 30"de descanso 1' descanso entre cada serie</p> <p><b>AERÓBICO</b></p>	<p>5 series 80-85% FCmáx 30" trabajo x 15" de descanso 30" descanso entre cada serie</p> <p><b>FUERZA</b></p>	<p>5 series 85-90 % FCmáx 30"de trabajo x 30" descanso 1' descanso entre cada serie</p> <p><b>AERÓBICO</b></p>

### Vuelta a la calma

Realizar estiramientos al término de la sesión, un ejercicio por cada grupo muscular trabajado en la sesión, la duración del estímulo debe de ser de 20 a 30 segundos, según lo requiera.