



Ayuntamiento
Guadalix de la Sierra

SEMANA II: Rutinas de clases colectivas

**PORQUE TU SALUD ES LO
PRIMERO**

PROGRAMA ENTRENA EN CASA

- Desde el Ayuntamiento de Guadalix de la Sierra y mistral 2010, concienciados con la recomendaciones para evitar la expansión del COVID-19, te proponemos un plan de entrenamiento para realizar desde casa y que semanalmente iremos alimentando, además de plantear retos.....

- **Quién puede realizarlo?:**

- Toda la población que lo desee y no padezca ninguna patología o contraindicación médica.

- **Para realizarlo:**

- Debes estar bien hidratado.
 - No olvides ponerte tu ropa deportiva.
 - Utiliza la toalla.
 - Si notas algún síntoma de mareo o cansancio no dudes en parar de realizar el ejercicio.
 - El entrenamiento por si solo no lo es todo, no olvides cuidar tu alimentación.
 - Respeta los descansos y no entrenes todos los días.

Te presentamos las tablas para la primera semana:

- GAP: Es una tabla de intensidad media dirigida a todo tipo de públicos y donde trabajamos Glúteos, Abdomen y Piernas.
- Pilates: Tabla de intensidad variable en función de la condición de cada persona, basada en ejercicios de Pilates.
- Stretching: Tabla de intensidad baja dirigida al público que quiere realizar un estiramiento global.

AHORA YA NO TIENES EXCUSA PARA PRACTICAR DEPORTE

COMENZAMOS!



Ayuntamiento
Guadalix de la Sierra

GAP

OBJETIVO
TONIFICACIÓN "FITNESS"


DESCRIPCIÓN
GAP (GLÚTEO + ABD/LUM + PIERNA) PARA CASA BY MISTRAL 2010


SEMANA 1


SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO
	CARDIOVASCULAR DESPLAZAMIENTO LATERAL CON ELEVACIÓN DE RODILLA	
00:00:30	00:00:15	
3		
50		

2	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO
	CARDIOVASCULAR IN OUT JACKS	
00:00:30	00:00:15	
3		
50		

3	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO
	CARDIOVASCULAR PENDULUM JACKS	
00:00:30	00:00:15	
3		
50		

4	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO
	CARDIOVASCULAR BURPEE	
00:00:30	00:00:15	
3		
50		

SESIÓN 1

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA GLÚTEO ABDUCCIÓN+ ROTACIÓN DE CADERA DESDE CUADRUPEDIA (L)	
00:00:45	00:00:15	
3		
70		

2	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
	FUERZA GLÚTEO ABDUCCIÓN+ ROTACIÓN DE CADERA DESDE CUADRUPEDIA (R)	
00:00:45	00:00:15	
3		
70		


3 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FUERZA **GLÚTEO**
ABDUCCIÓN DE CADERA PIERNA DERECHA

🕒 00:00:45	👤 00:00:15
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦


4 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FUERZA **GLÚTEO**
ABDUCCIÓN DE CADERA PIERNA IZQUIERDA

🕒 00:00:45	👤 00:00:15
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦

5 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FUERZA **GLÚTEO**
FROG PUMPS

🕒 00:00:45	👤 00:00:15
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦

6 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FUERZA **GLÚTEO**
ELEVACIÓN DE CADERA CON UNA PIERNA

🕒 00:00:45	👤 00:00:15
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦

7 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FUERZA **CUÁDRICEPS**
EXCÉNTRICO CUÁDRICEPS

🕒 00:00:45	👤 00:00:15
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦

8 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FUERZA **GLÚTEO**
ELEVACIÓN DE CADERA EN PLANCHA LATERAL SOBRE RODILLA - DERECHA

🕒 00:00:45	👤 00:00:15
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦

9 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FUERZA **GLÚTEO**
ELEVACIÓN DE CADERA EN PLANCHA LATERAL SOBRE RODILLA - IZQUIERDA

🕒 00:00:45	👤 00:00:15
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦


10 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FUERZA **GLÚTEO**
DESPLANTE BÚLGARO

🕒 00:00:45	👤 00:00:15
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦


11 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FUERZA **GLÚTEO**
PUNTE DE GLÚTEOS SOBRE 1 PIERNA ELEVADA - DERECHA

🕒 00:00:45	👤 00:00:15
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦

12 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**



FUERZA **GLÚTEO**
PUNTE DE GLÚTEOS SOBRE 1 PIERNA ELEVADA - IZQUIERDA

🕒 00:00:45	👤 00:00:15
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦

13 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA **GLÚTEO**

KICK CON RODILLA FLEXIONADA EN PLANCHA DE MANOS - IZQUIERDA

🕒 00:00:45	👤 00:00:15
⬇️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦

14 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA **GLÚTEO**

KICK CON RODILLA FLEXIONADA EN PLANCHA DE MANOS - DERECHA

🕒 00:00:45	👤 00:00:15
⬇️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦

15 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA **ADUCTOR / ABD**

ABDUCCIÓN DE CADERA EN PLANCHA LATERAL

🕒 00:00:45	👤 00:00:15
⬇️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦

16 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

FUERZA **CUÁDRICEPS**

SENTADILLA 1 PIERNA CON APOYO - ALTERNATIVA

🕒 00:00:45	👤 00:00:15
⬇️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	📦

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0 **CIRCUITO**

CIRCUITO

CAT CAMEL

🕒 00:00:20	👤 00:00:05
⬇️ 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📦

2 MÁQUINA Nº 0 **CIRCUITO**

CIRCUITO

ABRAZO EN DECÚBITO SUPINO

🕒 00:00:20	👤 00:00:05
⬇️ 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📦

3 MÁQUINA Nº 0 **CIRCUITO**

CIRCUITO

ESTIRAMIENTO CRUZADO DE GLÚTEO EN TUMBADO BOCARRIBA - DERECH

🕒 00:00:20	👤 00:00:05
⬇️ 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📦

4 MÁQUINA Nº 0 **CIRCUITO**

CIRCUITO

ESTIRAMIENTO CRUZADO DE GLÚTEO EN TUMBADO BOCARRIBA - IZQUIER

🕒 00:00:20	👤 00:00:05
⬇️ 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📦


5 MÁQUINA Nº 0 CIRCUITO



CIRCUITO
ESTIRAMIENTO ABDUCTORES - DERECHA

🕒 00:00:20	👤 00:00:05
👤 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📦


6 MÁQUINA Nº 0 CIRCUITO



CIRCUITO
ESTIRAMIENTO ABDUCTORES - IZQUIERDA

🕒 00:00:20	👤 00:00:05
👤 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📦

7 MÁQUINA Nº 0 CIRCUITO



CIRCUITO
ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS EN PRONO - IZQUIERDA

🕒 00:00:20	👤 00:00:05
👤 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📦

8 MÁQUINA Nº 0 CIRCUITO



CIRCUITO
ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS EN PRONO - DERECHA

🕒 00:00:20	👤 00:00:05
👤 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📦

9 MÁQUINA Nº 0 CIRCUITO



CIRCUITO
ESTIRAMIENTO DE ISQUIOSURALES CON PIE ELEVADO - DERECHA

🕒 00:00:20	👤 00:00:05
👤 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📦

10 MÁQUINA Nº 0 CIRCUITO



CIRCUITO
ESTIRAMIENTO DE ISQUIOSURALES CON PIE ELEVADO - IZQUIERDA

🕒 00:00:20	👤 00:00:05
👤 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📦


TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:48:00

PILATES

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO


1	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO
		
FUERZA PLANCHA SOBRE MANOS Y RODILLAS CON TOQUE DE PIE ALTERNATIVO		
🕒 00:00:30	👤 00:00:10	
🏋️ 3	👤	
📈 60	👤	
⚡	📦	

2	MÁQUINA Nº 0	CALENTAMIENTO
		
CARDIOVASCULAR PLANCHA ESCALONADA + SALTO		
🕒 00:00:30	👤 00:00:10	
🏋️ 3	👤	
📈 65	👤	
⚡	📦	


SESIÓN 1

PRINCIPAL

1	MÁQUINA Nº 0	ISOMÉTRICO
		
CIRCUITO ABDOMINALES BRIDGE 3 APOYOS MANO A CADERA		
🕒 00:00:45	👤 00:00:15	
🏋️ 3	👤	
📈 70	👤	
⚡	📦	

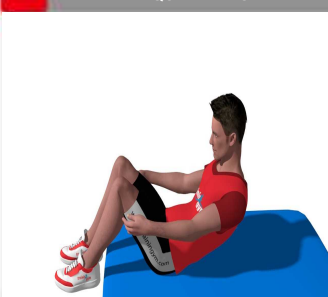
2	MÁQUINA Nº 0	ISOMÉTRICO
		
CIRCUITO ABDOMINALES BRIDGE 3 APOYOS SUPERIOR		
🕒 00:00:45	👤 00:00:15	
🏋️ 3	👤	
📈 70	👤	
⚡	📦	

3	MÁQUINA Nº 0	FUNCIONAL
		
CIRCUITO ABDOMINALES EQUILIBRIO CONTRALATERAL EN PLANCHA 1 MANO Y 1 PIE		
🕒 00:00:45	👤 00:00:15	
🏋️ 3	👤	
📈 70	👤	
⚡	📦	

4	MÁQUINA Nº 0	CONCÉNTRICO
		
CIRCUITO ABDOMINALES PILATES ROLLING LIKE A BALL		
🕒 00:00:45	👤 00:00:15	
🏋️ 3	👤	
📈 70	👤	
⚡	📦	

5 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

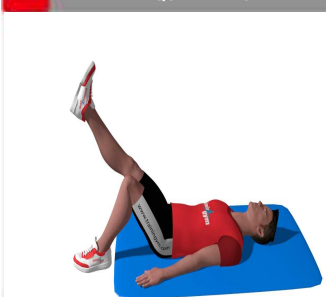
CIRCUITO ABDOMINALES
PILATES ROLL DOWN



🕒 00:00:45	👤 00:00:15
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	🔒

6 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**


CIRCUITO ABDOMINALES
PILATES ONE LEG CIRCLE



🕒 00:00:45	👤 00:00:15
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	🔒

7 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

CIRCUITO ABDOMINALES
PILATES SINGLE LEG STRECHT



🕒 00:00:45	👤 00:00:15
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	🔒

8 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

CIRCUITO ABDOMINALES
FLEXIÓN DE CADERA PIERNA IZQUIERDA EN PLANCHA LATERAL



🕒 00:00:45	👤 00:00:15
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	🔒

9 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**


CIRCUITO ABDOMINALES
FLEXIÓN DE CADERA PIERNA DERECHA EN PLANCHA LATERAL



🕒 00:00:45	👤 00:00:15
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	🔒

10 MÁQUINA Nº 0 **CONCÉNTRICO**

CIRCUITO ABDOMINALES
PILATES HUNDRED



🕒 00:00:45	👤 00:00:15
⚖️ 3	👤
❤️ 70	↔️
⚡	🔒

SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0 **REGENERATIVO**

FLEXIBILIDAD LUMBARES
GIROS LONGITUDINALES DE TRONCO CON CADERA FLEXIONADA



🕒 00:00:20	👤 00:00:05
⚖️ 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	🔒

2 MÁQUINA Nº 0 **REGENERATIVO**

FLEXIBILIDAD LUMBARES
FLEXOEXTENSIÓN + ROTACIÓN DE TRONCO



🕒 00:00:20	👤 00:00:05
⚖️ 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	🔒

3 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO

FLEXIBILIDAD LUMBARES
CIRCUNDUCCIONES DE CADERA



🕒 00:00:20	👤 00:00:05
👤 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📦

4 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO


FLEXIBILIDAD LUMBARES
CIRCUNDUCCIONES DE TRONCO



🕒 00:00:20	👤 00:00:05
👤 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📦

5 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO

FLEXIBILIDAD
ABOVE THE HEAD CHEST STRETCH



🕒 00:00:20	👤 00:00:05
👤 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📦

6 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO

FLEXIBILIDAD
ESTIRAMIENTO CRUZADO CON RODILLAS FLEXIONADAS



🕒 00:00:20	👤 00:00:05
👤 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📦

7 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO

FLEXIBILIDAD
ESTIRAMIENTO EXTENSORES DE CADERA DERECHA EN PRONO.



🕒 00:00:20	👤 00:00:05
👤 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📦

8 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO

FLEXIBILIDAD
ESTIRAMIENTO EXTENSORES DE CADERA IZQUIERDA EN PRONO.



🕒 00:00:20	👤 00:00:05
👤 2	👤
❤️ 60	↔️
⚡	📦

TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:30:00

STRETCHING

SESIÓN 1

CALENTAMIENTO

1 MÁQUINA Nº 0 CALENTAMIENTO



FLEXIBILIDAD
ABRAZO DE RODILLA ALTERNATIVO

🕒 00:00:30	👤 00:00:10
👤 3	👤
❤️ 40	🔄
⚡	📁

2 MÁQUINA Nº 0 CALENTAMIENTO



FLEXIBILIDAD
BISAGRA DE CADERA CON REFERENCIA

🕒 00:00:30	👤 00:00:10
👤 3	👤
❤️ 40	🔄
⚡	📁

3 MÁQUINA Nº 0 CALENTAMIENTO



FLEXIBILIDAD
EL SOLDADO - TOQUES CRUZADOS

🕒 00:00:30	👤 00:00:10
👤 3	👤
❤️ 40	🔄
⚡	📁

4 MÁQUINA Nº 0 CALENTAMIENTO



FUERZA ABDOMINALES
DOLPHIN PLANK

🕒 00:00:30	👤 00:00:10
👤 3	👤
❤️ 40	🔄
⚡	📁

SESIÓN 1

PRINCIPAL

1 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO



CIRCUITO
FLEXOEXTENSIÓN DE CUELLO CON MANOS DETRÁS DE LA CABEZA

🕒 00:00:25	👤 00:00:05
👤 4	👤
❤️ 40	🔄
⚡	📁

2 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO



CIRCUITO
ESTIRAMIENTO DE HOMBRO CRUZANDO POR DETRÁS - DERECHA

🕒 00:00:25	👤 00:00:05
👤 4	👤
❤️ 40	🔄
⚡	📁

3 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO

CIRCUITO
**ESTIRAMIENTO DE HOMBRO
 CRUZANDO POR DETRÁS - IZQUIERD**


🕒 00:00:25	👤 00:00:05
👤 4	👤 1
❤️ 40	↔️
⚡	📁



4 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO

CIRCUITO
FLEXOEXTENSIÓN DE CUELLO


🕒 00:00:25	👤 00:00:05
👤 4	👤 1
❤️ 40	↔️
⚡	📁



5 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO

CIRCUITO
**ESTIRAMIENTO LATERAL CRUZADO -
 DERECHA**


🕒 00:00:25	👤 00:00:05
👤 4	👤 1
❤️ 40	↔️
⚡	📁



6 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO

CIRCUITO
**ESTIRAMIENTO LATERAL CRUZADO -
 IZQUIERDA**

🕒 00:00:25	👤 00:00:05
👤 4	👤 1
❤️ 40	↔️
⚡	📁



7 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO

CIRCUITO LUMBARES
**GIROS LONGITUDINALES DE TRONCO
 CON CADERA FLEXIONADA**

🕒 00:00:25	👤 00:00:05
👤 4	👤 1
❤️ 40	↔️
⚡	📁



8 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO

CIRCUITO PECHO
**ESTIRAMIENTO PECTORAL CON
 BARRA**

🕒 00:00:25	👤 00:00:05
👤 4	👤 1
❤️ 40	↔️
⚡	📁



9 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO

CIRCUITO
**ESTIRAMIENTO POSTERIOR
 TRACCIÓN DESDE RODILLAS**

🕒 00:00:25	👤 00:00:05
👤 4	👤 1
❤️ 40	↔️
⚡	📁



10 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO

CIRCUITO
**ESTIRAMIENTO DE ISQUIOSURALES
 CON PIE ELEVADO - DERECHA**

🕒 00:00:25	👤 00:00:05
👤 4	👤 1
❤️ 40	↔️
⚡	📁



11 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO

CIRCUITO
**ESTIRAMIENTO DE ISQUIOSURALES
 CON PIE ELEVADO - IZQUIERDA**

🕒 00:00:25	👤 00:00:05
👤 4	👤 1
❤️ 40	↔️
⚡	📁



12 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO

CIRCUITO
**ESTIRAMIENTO ABDUCTORES -
 IZQUIERDA**

🕒 00:00:25	👤 00:00:05
👤 4	👤 1
❤️ 40	↔️
⚡	📁



13 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO

CIRCUITO
ESTIRAMIENTO ABDUCTORES - DERECHA



🕒 00:00:25	👤 00:00:05
👤 4	👤 1
❤️ 40	↔️
⚡	📦

14 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO

CIRCUITO ABDOMINALES
ESTIRAMIENTO DE PSOAS



🕒 00:00:25	👤 00:00:05
👤 4	👤 1
❤️ 40	↔️
⚡	📦

15 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO

CIRCUITO
TIBIAL STRETCHING



🕒 00:00:25	👤 00:00:05
👤 4	👤 1
❤️ 40	↔️
⚡	📦

16 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO

CIRCUITO
MOVILIDAD TORÁCICA EN CUADRUPEDIA



🕒 00:00:25	👤 00:00:05
👤 4	👤 1
❤️ 40	↔️
⚡	📦

17 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO

CIRCUITO
ESTIRAMIENTO DE EXTENSORES DE MUÑECA EN CUADRUPEDIA



🕒 00:00:25	👤 00:00:05
👤 4	👤 1
❤️ 40	↔️
⚡	📦

18 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO

CIRCUITO GLÚTEO
ESTIRAMIENTO DE ABDUCTORES DE CADERA DERECHA EN SUELO



🕒 00:00:25	👤 00:00:05
👤 4	👤 1
❤️ 40	↔️
⚡	📦

19 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO

CIRCUITO GLÚTEO
ESTIRAMIENTO DE ABDUCTORES DE CADERA IZQUIERDA EN SUELO



🕒 00:00:25	👤 00:00:05
👤 4	👤 1
❤️ 40	↔️
⚡	📦

20 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO

CIRCUITO
POSE PALOMA DINÁMICA - DERECHA



🕒 00:00:25	👤 00:00:05
👤 4	👤 1
❤️ 40	↔️
⚡	📦

21 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO

CIRCUITO
POSE PALOMA DINÁMICA - IZQUIERDA



🕒 00:00:25	👤 00:00:05
👤 4	👤 1
❤️ 40	↔️
⚡	📦

22 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO

CIRCUITO
ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS EN PRONO - DERECHA




🕒 00:00:25	👤 00:00:05
👤 4	👤 1
❤️ 40	↔️
⚡	📦

23 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO

CIRCUITO
ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS EN PRONO - IZQUIERDA


🕒 00:00:25	👤 00:00:05
⚖️ 4	👤
❤️ 40	⚡
⚡	📅



24 MÁQUINA Nº 0 REGENERATIVO

CIRCUITO
ESTIRAMIENTO MARIPOSA

🕒 00:00:25	👤 00:00:05
⚖️ 4	👤
❤️ 40	⚡
⚡	📅



SESIÓN 1

VUELTA A LA CALMA

1 MÁQUINA Nº 0 FUNCIONAL

FLEXIBILIDAD CUÁDRICEPS
ESTIRAMIENTO FLEXORES DE CADERA DE RODILLAS

🕒 00:00:30	👤 00:00:05
⚖️ 1	👤
❤️ 60	⚡
⚡	📅



2 MÁQUINA Nº 0 FUNCIONAL

FLEXIBILIDAD
WINDMILL - IZQUIERDA

🕒 00:00:30	👤 00:00:05
⚖️ 1	👤
❤️ 60	⚡
⚡	📅



TIEMPO FASE PRINCIPAL: 00:48:00