



MOVE

PLANES

ACTIVIDADES

MASA CORPORAL
IMC

AMBROSIO OLmos 820
IG: MOVEGYM

Calculadora de indice de masa corporal (IMC)

Altura (cm)

Peso (Kg)

IMC:

NUESTRA
RECOMENDACION

El índice de masa corporal (IMC) es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la estatura en metros. El IMC es un método de evaluación fácil y económico para la categoría de peso: bajo peso, peso saludable, sobrepeso, y obesidad.

El IMC no mide la grasa corporal directamente, pero el IMC se correlaciona moderadamente con medidas más directas de la grasa corporal. Además, el IMC parece estar tan fuertemente correlacionado con diversos resultados metabólicos y de enfermedades como lo están estas medidas más directas de la grasa corporal.

$$\text{FÓRMULA} \\ \text{IMC} = \frac{\text{PESO}}{\text{ESTATURA} \times \text{ESTATURA} (\text{m})}$$





ACTIVIDADES

YOGA

El yoga es una práctica física, mental y espiritual diseñada para tener una buena vida y cuyo fin último es alcanzar el samadhi (liberación, paz, felicidad)

LUNES Y MIERCOLES
17:00 - 18:30HS

GAP

El GAP es un conjunto de ejercicios orientados al trabajo de dichas zonas. Lo que se busca es poder tonificar y favorecer la quema de grasa gracias al gasto calórico realizado.

MIERCOLES Y VIERNES
17:00 - 18:30HS

ZUMBA

Zumba es una disciplina deportiva en la que se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de música (merengue, samba, reggaeton, cumbia y salsa)

MARTES Y JUEVES
19:00 - 20:00

FUNCIONAL

El entrenamiento funcional se basa en realizar ejercicios que se adaptan a los movimientos naturales del cuerpo humano para trabajar de forma global músculos y articulaciones.

MARTES Y JUEVES
19:00 - 20:00

KING BOXING

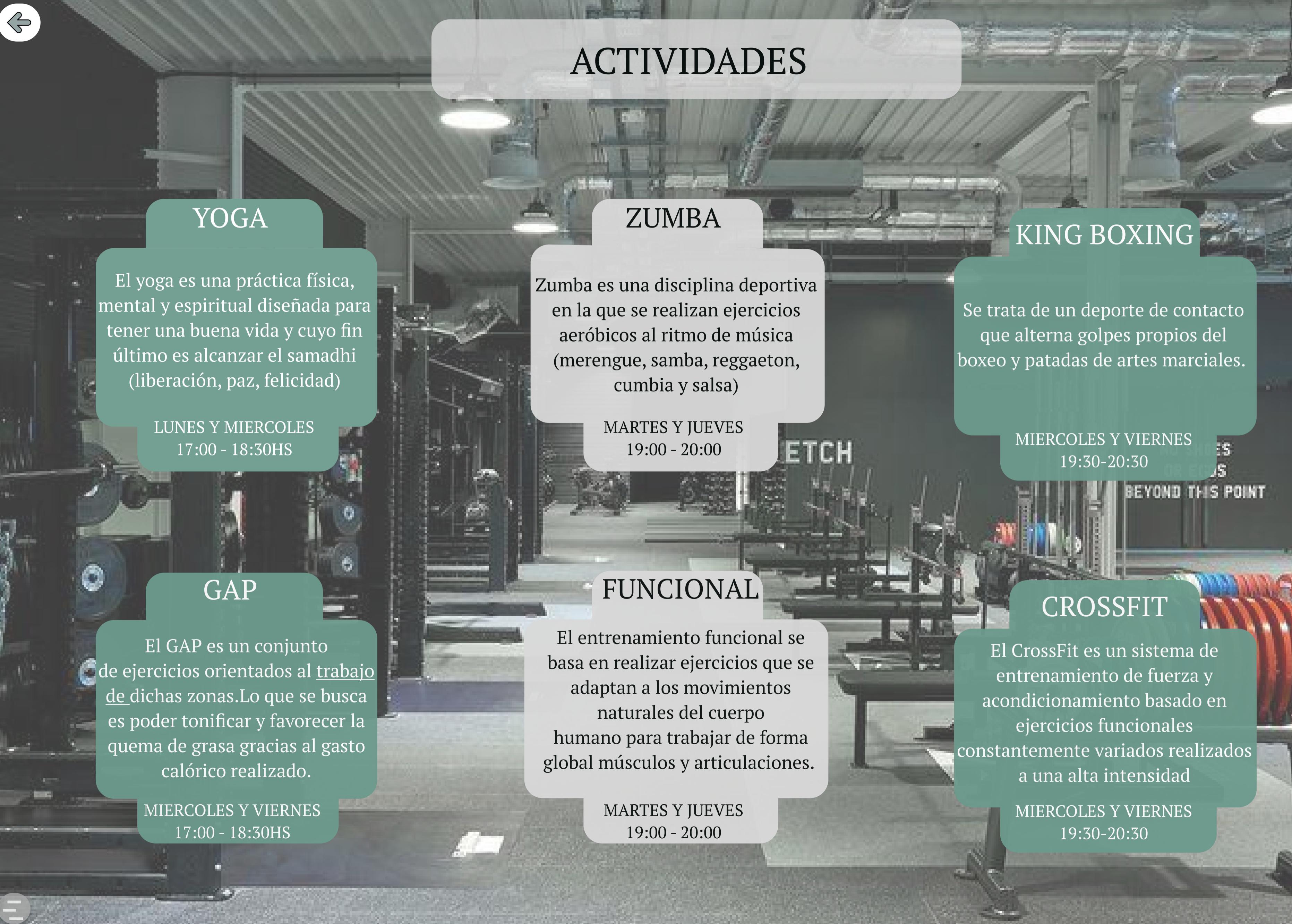
Se trata de un deporte de contacto que alterna golpes propios del boxeo y patadas de artes marciales.

MIERCOLES Y VIERNES
19:30-20:30

CROSSFIT

El CrossFit es un sistema de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento basado en ejercicios funcionales constantemente variados realizados a una alta intensidad

MIERCOLES Y VIERNES
19:30-20:30





PLANES

HIPERTROFIA

TONIFICAR

CIRCUITOS

COACH ONLINE



HIPERTROFIA

DIA 1: PECTORAL, TRICEPS Y ABDOMINALES

1. Press banca: 4 series x 8 repeticiones
2. Press inclinado: 4 series x 10 repeticiones
3. Aperturas mancuernas: 4 series x 12 repeticiones
4. Fondos paralelas: 4 series x 8 repeticiones
5. Press francés: 4 series x 10 repeticiones
6. Extensión tríceps polea alta: 4 series x 10 repeticiones
7. Planchas: 4 series x 30 segundos
8. Crunches polea: 4 series x 10 repeticiones
9. Cruch lateral: 4 series x 10 por cada lado

DIA 2: HOMBRO Y PIERNA

1. Press militar: 4 series x 8 repeticiones
2. Elevaciones laterales: 4 series x 10 repeticiones
3. Pájaros: 4 series x 10 repeticiones
4. Encogimiento hombros barra: 4 series x 12 repeticiones
5. Sentadillas barra tras nuca: 4 series x 8 repeticiones
6. Zancadas mancuerna: 4 series x 10 repeticiones
7. Gemelos en máquina: 4 series x 12 repeticiones

DIA 3: ESPALDA, BICEPS Y ABDOMINALES

1. Dominadas agarre abierto: 4 series x 8 repeticiones
2. Remo mancuerna a una mano: 4 series x 10 repeticiones
3. Jalones al pecho: 4 series x 10 repeticiones
4. Curl barra recta: 4 series x 8 repeticiones
5. Curl mancuerna agarre martillo: 4 series x 10 repeticiones
6. Curl banco Scott: 4 series x 10 repeticiones
7. Planchas: 4 series x 30 segundos
8. Crunches polea: 4 series x 10 repeticiones
9. Crunch lateral: 4 series x 10 por cada lado



CIRCUITOS

DIA 1: CIRCUITO FULL BODY

Saltar la cuerda: 2-3 minutos
Saltos: 50

Sentadillas de peso corporal: 20
repeticiones

Estocadas: 5 repeticiones cada pierna
Extensiones de cadera: 10
repeticiones

Rotaciones de cadera: 10 repeticiones
en cada pierna

Balanceos hacia adelante de la
pierna: 10 repeticiones cada pierna.
Cambios de pierna lateral : 10
repeticiones cada pierna
Flexiones: 10-20 repeticiones.

DIA 2: CIRCUITO BRAZOS

Curl Scott – 1 minuto
Extensiones Rompecráneos con Barra
– 1 minuto
Cur de Bíceps con Cable -1 minuto
Extensiones con Mancuernas por
encima la cabeza – 1 minuto
Curl de Bíceps con Mancuerna – 1
minuto
Jalones de Tríceps – 1 minuto
Descansa 2 minutos y repite el
circuito 2-3 veces

DIA 3: CIRCUITO DE PIERNAS

Saltar la cuerda: 2-3 minutos
Saltos: 50

Sentadillas de peso corporal: 20
repeticiones

Estocadas: 5 repeticiones cada pierna
Extensiones de cadera: 10
repeticiones

Rotaciones de cadera: 10 repeticiones
en cada pierna

Balanceos hacia adelante de la
pierna: 10 repeticiones cada pierna.
Cambios de pierna lateral : 10
repeticiones cada pierna
Columpios de pesas rusas: 12 rep



TONIFICAR

DIA 1: PIERNA, FEMORAL GLUTEO

- Sentadillas con barra: 3 series de 10 repeticiones.
- Zancada con mancuerna: 4 series de 10 repeticiones.
- Curl femoral sentado: 3 series de 10 repeticiones.
- Abducción de cadera en polea: 4 series de 10 repeticiones.
- Peso muerto con barra: 3 series de 15 repeticiones.
 - Hip thrust: 3 series de 12 repeticiones.
- Peso muerto rumano: 3 series de 12 repeticiones.
- Curl femoral tumbado: 3 series de 15 repeticiones.
- Sentadilla búlgara: 3 series de 12 repeticiones.

DIA 2: PECHO, HOMBRO Y GEMELO

- Press inclinado con barra: 3 series de 10 repeticiones.
- Step con barra: 4 series de 10 repeticiones.
- Press militar: 3 series de 10 repeticiones.
- Extensiones en prensa: 4 series de 15 repeticiones.
- Press en banco: 3 series de 10 repeticiones.
- Elevaciones laterales con mancuernas: 3 series de 10 repeticiones.

DIA 3: ESPALDA, BRAZO Y ABDOMINALES

- Plancha abdominal: 3 series de 30 segundos.
- Plancha superman: 3 series de 30 segundos.
- Jalón al pecho con barra: 3 series de 12 repeticiones.
- Remo con barras: 3 series de 15 repeticiones.
- Abdominales oblicuos recostado: 3 series de 12 repeticiones.
- Extensiones de tríceps en polea: 4 series de 12 repeticiones.
- Press de hombros con mancuernas: 4 series de 12 repeticiones.
- Antebrazo en banco: 4 series de 12 repeticiones.





COACH ONLINE

NOMBRE Y APELLIDO:

MAIL:

TELEFONO:

OBJETIVO:

[Enviar](#)

MUCHISIMAS GRACIAS! UNO DE NUSTROS ENTRENADORES SE VA A CONTACTAR CON VOS PARA ARMAR TU PLAN IDEAL



Calculadora de indice de masa corporal (IMC)

Altura (cm)

Peso (Kg)

IMC:

NUESTRA
RECOMENDACION

El índice de masa corporal (IMC) es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la estatura en metros. El IMC es un método de evaluación fácil y económico para la categoría de peso: bajo peso, peso saludable, sobrepeso, y obesidad.

El IMC no mide la grasa corporal directamente, pero el IMC se correlaciona moderadamente con medidas más directas de la grasa corporal. Además, el IMC parece estar tan fuertemente correlacionado con diversos resultados metabólicos y de enfermedades como lo están estas medidas más directas de la grasa corporal.

$$\text{FÓRMULA} \\ \text{IMC} = \frac{\text{PESO}}{\text{ESTATURA} \times \text{ESTATURA} (\text{m})}$$





COACH ONLINE

NOMBRE Y APELLIDO:

MAIL:

TELEFONO:

OBJETIVO:

[Enviar](#)

MUCHISIMAS GRACIAS! UNO DE NUSTROS ENTRENADORES SE VA A CONTACTAR CON VOS PARA ARMAR TU PLAN IDEAL



ATENCION!!

DEBE COMPLETAR TODOS LOS CAMPOS

ATENCION!!

*LOS DATOS INGRESADOS EN (x campo) NO SON
CORRECTOS, (especificacion de cambio)*