



MOV=

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 categorizar el peso: bajo peso, peso saludable, sobrepeso y obesidad. El IMC no mide la grasa corporal directamente, pero 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 mejorar la calidad de vida, cuyo fin último es alcanzar el samadhi (liberación, paz, felicidad).

LUNES Y MIÉRCOLES
17:00 - 18:30HS

ZUMBA

Zumba es una disciplina deportiva en la que se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de música como merengue, samba, reguetón, cumbia y salsa.

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.

MIÉRCOLES Y VIERNES
19:30-20:30

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.

MIÉRCOLES Y VIERNES
17:00 - 18:30HS

FUNCIONAL

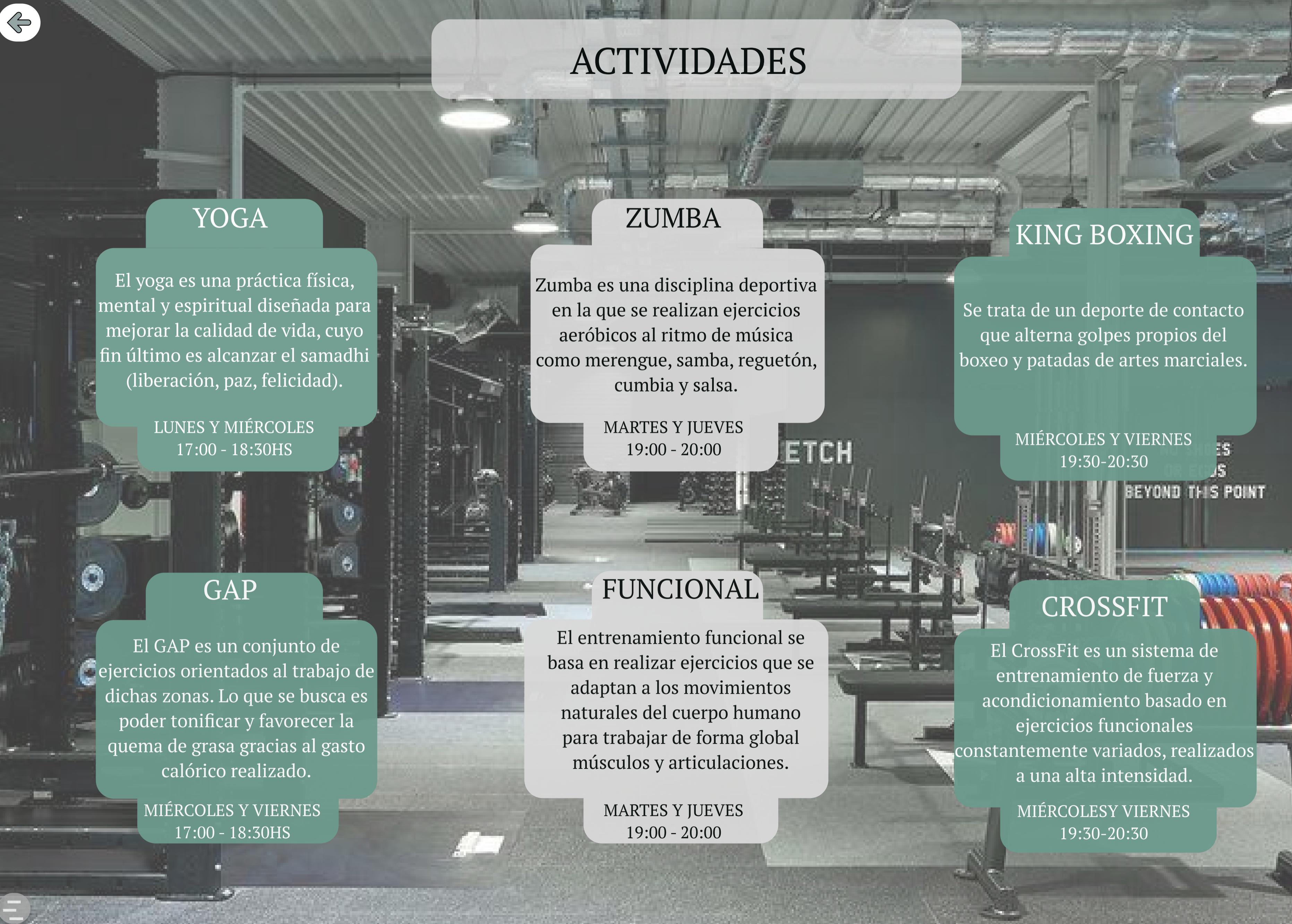
El entrenamiento funcional se basa en realizar ejercicios que se adaptan a los movimientos naturales del cuerpo humano para trabajar de forma global músculos y articulaciones.

MARTES Y JUEVES
19:00 - 20:00

CROSSFIT

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

MIÉRCOLES Y VIERNES
19:30-20:30







HIPERTROFIA

DÍA 1: PECTORALES, TRÍCEPS Y ABDOMINALES

1. Press de banca: 4 series x 8 repeticiones
2. Press inclinado: 4 series x 10 repeticiones
3. Aperturas con mancuernas: 4 series x 12 repeticiones
4. Fondos en paralelas: 4 series x 8 repeticiones
5. Press francés: 4 series x 10 repeticiones
6. Extensiones de tríceps en polea alta: 4 series x 10 repeticiones
- 7-Planchas: 4 series x 30 segundos
- 8.Crunches en polea: 4 series x 10 repeticiones
- 9.Crunch 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](#)

MUCHÍSIMAS GRACIAS! UNO DE NUESTROS ENTRENADORES SE VA A CONTACTAR CONTIGO PARA ARMAR TU PLAN IDEAL.



Calculadora de índice 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](#)

MUCHÍSIMAS GRACIAS! UNO DE NUESTROS ENTRENADORES SE VA A CONTACTAR CONTIGO PARA ARMAR TU PLAN IDEAL.



ATENCIÓN!!

DEBE COMPLETAR TODOS LOS CAMPOS.

¡ATENCIÓN!

*LOS DATOS INGRESADOS EN (x campo) NO
SON CORRECTOS. (Especificación del cambio).*