|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Jugadora | Alicia |  |  | Fecha | 18/03/2012 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nº Ejercicio | Nº máquina | Músculo | Ejercicio | Carga | Repeticiones | Series | Descanso | V. Ejecución | Observaciones |
| 1 | #N/A | Cinta |  | #N/A |  |  |  |  | 15 min |
| 2 | 3 | A | Crunch | #N/A | 40 | 3 | 1 | Normal |  |
| 3 | #N/A | A | Elevaciones tronco en el suelo | #N/A | 40 | 3 | 1 | Normal |  |
| 4 | 20 | L | Lumbares máquina | #N/A | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 5 | 27 | B | Contractora biceps sentado | 14 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 6 | 1 | T | press triceps sentado | 21 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 7 | 23-28 | D | Extensión elevacion hombro | 22 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 8 | 21 | P | prensa pectoral | 21 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 9 | 9-13 | Q | Prensa cuadriceps | 54 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 10 | 5 | I | contractora piernas sentado | 44 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 11 | 8-22 | DA | Polea alta | 19 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 12 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  |  |
| 13 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  |  |
| 14 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  | Estiramientos |
| 15 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  | Redondear a la baja |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jugadora | Anna |  |  | Fecha | 18/03/2012 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nº Ejercicio | Nº máquina | Músculo | Ejercicio | Carga | Repeticiones | Series | Descanso | V. Ejecución | Observaciones |
| 1 | #N/A | Cinta |  | #N/A |  |  |  |  | 15 min |
| 2 | 3 | A | Crunch | #N/A | 40 | 3 | 1 | Normal |  |
| 3 | #N/A | A | Elevaciones tronco en el suelo | #N/A | 40 | 3 | 1 | Normal |  |
| 4 | 20 | L | Lumbares máquina | #N/A | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 5 | 27 | B | Contractora biceps sentado | 14 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 6 | 1 | T | press triceps sentado | 23 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 7 | 23-28 | D | Extensión elevacion hombro | 25 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 8 | 21 | P | prensa pectoral | 29 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 9 | 9-13 | Q | Prensa cuadriceps | 51 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 10 | 5 | I | contractora piernas sentado | 53 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 11 | 8-22 | DA | Polea alta | 20 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 12 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  |  |
| 13 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  |  |
| 14 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  | Estiramientos |
| 15 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  | Redondear a la baja |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jugadora | Bego |  |  | Fecha | 18/03/2012 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nº Ejercicio | Nº máquina | Músculo | Ejercicio | Carga | Repeticiones | Series | Descanso | V. Ejecución | Observaciones |
| 1 | #N/A | Cinta |  | #N/A |  |  |  |  | 15 min |
| 2 | 3 | A | Crunch | #N/A | 40 | 3 | 1 | Normal |  |
| 3 | #N/A | A | Elevaciones tronco en el suelo | #N/A | 40 | 3 | 1 | Normal |  |
| 4 | 20 | L | Lumbares máquina | #N/A | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 5 | 27 | B | Contractora biceps sentado | 18 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 6 | 1 | T | press triceps sentado | 30 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 7 | 23-28 | D | Extensión elevacion hombro | 28 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 8 | 21 | P | prensa pectoral | 28 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 9 | 9-13 | Q | Prensa cuadriceps | 102 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 10 | 5 | I | contractora piernas sentado | 61 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 11 | 8-22 | DA | Polea alta | 27 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 12 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  |  |
| 13 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  |  |
| 14 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  | Estiramientos |
| 15 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  | Redondear a la baja |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jugadora | Anabel |  |  | Fecha | 18/03/2012 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nº Ejercicio | Nº máquina | Músculo | Ejercicio | Carga | Repeticiones | Series | Descanso | V. Ejecución | Observaciones |
| 1 | #N/A | Cinta |  | #N/A |  |  |  |  | 15 min |
| 2 | 3 | A | Crunch | #N/A | 40 | 3 | 1 | Normal |  |
| 3 | #N/A | A | Elevaciones tronco en el suelo | #N/A | 40 | 3 | 1 | Normal |  |
| 4 | 20 | L | Lumbares máquina | #N/A | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 5 | 27 | B | Contractora biceps sentado | 12 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 6 | 1 | T | press triceps sentado | 19 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 7 | 23-28 | D | Extensión elevacion hombro | 14 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 8 | 21 | P | prensa pectoral | 23 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 9 | 9-13 | Q | Prensa cuadriceps | 82 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 10 | 5 | I | contractora piernas sentado | #N/A | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 11 | 8-22 | DA | Polea alta | 28 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 12 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  |  |
| 13 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  |  |
| 14 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  | Estiramientos |
| 15 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  | Redondear a la baja |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jugadora | Nuria |  |  | Fecha | 18/03/2012 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nº Ejercicio | Nº máquina | Músculo | Ejercicio | Carga | Repeticiones | Series | Descanso | V. Ejecución | Observaciones |
| 1 | #N/A | Cinta |  | #N/A |  |  |  |  | 15 min |
| 2 | 3 | A | Crunch | #N/A | 40 | 3 | 1 | Normal |  |
| 3 | #N/A | A | Elevaciones tronco en el suelo | #N/A | 40 | 3 | 1 | Normal |  |
| 4 | 20 | L | Lumbares máquina | #N/A | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 5 | 27 | B | Contractora biceps sentado | 13 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 6 | 1 | T | press triceps sentado | 20 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 7 | 23-28 | D | Extensión elevacion hombro | 10 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 8 | 21 | P | prensa pectoral | 20 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 9 | 9-13 | Q | Prensa cuadriceps | #N/A | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 10 | 5 | I | contractora piernas sentado | #N/A | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 11 | 8-22 | DA | Polea alta | 25 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 12 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  |  |
| 13 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  |  |
| 14 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  | Estiramientos |
| 15 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  | Redondear a la baja |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jugadora | Ari |  |  | Fecha | 18/03/2012 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nº Ejercicio | Nº máquina | Músculo | Ejercicio | Carga | Repeticiones | Series | Descanso | V. Ejecución | Observaciones |
| 1 | #N/A | Cinta |  | #N/A |  |  |  |  | 15 min |
| 2 | 3 | A | Crunch | #N/A | 40 | 3 | 1 | Normal |  |
| 3 | #N/A | A | Elevaciones tronco en el suelo | #N/A | 40 | 3 | 1 | Normal |  |
| 4 | 20 | L | Lumbares máquina | #N/A | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 5 | 27 | B | Contractora biceps sentado | 12 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 6 | 1 | T | press triceps sentado | 19 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 7 | 23-28 | D | Extensión elevacion hombro | 18 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 8 | 21 | P | prensa pectoral | 20 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 9 | 9-13 | Q | Prensa cuadriceps | 82 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 10 | 5 | I | contractora piernas sentado | #N/A | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 11 | 8-22 | DA | Polea alta | 31 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 12 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  |  |
| 13 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  | Cinta 5' 6 x 1 lentos 30'' rapidos |
| 14 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  | Estiramientos |
| 15 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  | Redondear a la baja |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jugadora | Neus |  |  | Fecha | 18/03/2012 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nº Ejercicio | Nº máquina | Músculo | Ejercicio | Carga | Repeticiones | Series | Descanso | V. Ejecución | Observaciones |
| 1 | #N/A | Cinta |  | #N/A |  |  |  |  | 15 min |
| 2 | 3 | A | Crunch | #N/A | 40 | 3 | 1 | Normal |  |
| 3 | #N/A | A | Elevaciones tronco en el suelo | #N/A | 40 | 3 | 1 | Normal |  |
| 4 | 20 | L | Lumbares máquina | 31 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 5 | 27 | B | Contractora biceps sentado | 14 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 6 | 1 | T | press triceps sentado | 19 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 7 | 23-28 | D | Extensión elevacion hombro | 14 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 8 | 21 | P | prensa pectoral | 18 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 9 | 9-13 | Q | Prensa cuadriceps | 99 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 10 | 5 | I | contractora piernas sentado | 43 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 11 | 8-22 | DA | Polea alta | 25 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 12 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  |  |
| 13 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  | Cinta 5' 6 x 1 lentos 30'' rapidos |
| 14 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  | Estiramientos |
| 15 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  | Redondear a la baja |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jugadora | Marta T |  |  | Fecha | 18/03/2012 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nº Ejercicio | Nº máquina | Músculo | Ejercicio | Carga | Repeticiones | Series | Descanso | V. Ejecución | Observaciones |
| 1 | #N/A | Cinta |  | #N/A |  |  |  |  | 15 min |
| 2 | 3 | A | Crunch | #N/A | 40 | 3 | 1 | Normal |  |
| 3 | #N/A | A | Elevaciones tronco en el suelo | #N/A | 40 | 3 | 1 | Normal |  |
| 4 | 20 | L | Lumbares máquina | #N/A | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 5 | 27 | B | Contractora biceps sentado | 19 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 6 | 1 | T | press triceps sentado | 30 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 7 | 23-28 | D | Extensión elevacion hombro | 28 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 8 | 21 | P | prensa pectoral | 25 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 9 | 9-13 | Q | Prensa cuadriceps | 91 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 10 | 5 | I | contractora piernas sentado | 50 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 11 | 8-22 | DA | Polea alta | 26 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 12 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  |  |
| 13 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  | Cinta 5' 6 x 1 lentos 30'' rapidos |
| 14 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  | Estiramientos |
| 15 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  | Redondear a la baja |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jugadora | Marta R |  |  | Fecha | 18/03/2012 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nº Ejercicio | Nº máquina | Músculo | Ejercicio | Carga | Repeticiones | Series | Descanso | V. Ejecución | Observaciones |
| 1 | #N/A | Cinta |  | #N/A |  |  |  |  | 15 min |
| 2 | 3 | A | Crunch | #N/A | 40 | 3 | 1 | Normal |  |
| 3 | #N/A | A | Elevaciones tronco en el suelo | #N/A | 40 | 3 | 1 | Normal |  |
| 4 | 20 | L | Lumbares máquina | #N/A | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 5 | 27 | B | Contractora biceps sentado | 15 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 6 | 1 | T | press triceps sentado | 29 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 7 | 23-28 | D | Extensión elevacion hombro | 27 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 8 | 21 | P | prensa pectoral | 21 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 9 | 9-13 | Q | Prensa cuadriceps | 86 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 10 | 5 | I | contractora piernas sentado | 38 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 11 | 8-22 | DA | Polea alta | 32 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 12 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  |  |
| 13 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  | Cinta 5' 6 x 1 lentos 30'' rapidos |
| 14 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  | Estiramientos |
| 15 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  | Redondear a la baja |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jugadora | Gemma |  |  | Fecha | 18/03/2012 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nº Ejercicio | Nº máquina | Músculo | Ejercicio | Carga | Repeticiones | Series | Descanso | V. Ejecución | Observaciones |
| 1 | #N/A | Cinta |  | #N/A |  |  |  |  | 15 min |
| 2 | 3 | A | Crunch | #N/A | 40 | 3 | 1 | Normal |  |
| 3 | #N/A | A | Elevaciones tronco en el suelo | #N/A | 40 | 3 | 1 | Normal |  |
| 4 | 20 | L | Lumbares máquina | #N/A | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 5 | 27 | B | Contractora biceps sentado | 18 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 6 | 1 | T | press triceps sentado | 20 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 7 | 23-28 | D | Extensión elevacion hombro | 20 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 8 | 21 | P | prensa pectoral | 20 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 9 | 9-13 | Q | Prensa cuadriceps | #N/A | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 10 | 5 | I | contractora piernas sentado | #N/A | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 11 | 8-22 | DA | Polea alta | 33 | 8 | 3 | 1 | Normal |  |
| 12 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  |  |
| 13 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  | Cinta 5' 6 x 1 lentos 30'' rapidos |
| 14 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  | Estiramientos |
| 15 | #N/A |  |  | #N/A |  |  |  |  | Redondear a la baja |