|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 11 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 6 | 1 | T | press triceps sentado | 16 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 7 | 23-28 | D | Extensión elevacion hombro | 16 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 8 | 21 | P | prensa pectoral | 17 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 9 | 9-13 | Q | Prensa cuadriceps | 43 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 10 | 5 | I | contractora piernas sentado | 35 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 11 | 8-22 | DA | Polea alta | 16 | 15 | 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 | 11 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 6 | 1 | T | press triceps sentado | 18 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 7 | 23-28 | D | Extensión elevacion hombro | 20 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 8 | 21 | P | prensa pectoral | 23 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 9 | 9-13 | Q | Prensa cuadriceps | 41 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 10 | 5 | I | contractora piernas sentado | 42 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 11 | 8-22 | DA | Polea alta | 16 | 15 | 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 | 14 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 6 | 1 | T | press triceps sentado | 24 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 7 | 23-28 | D | Extensión elevacion hombro | 23 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 8 | 21 | P | prensa pectoral | 22 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 9 | 9-13 | Q | Prensa cuadriceps | 81 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 10 | 5 | I | contractora piernas sentado | 49 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 11 | 8-22 | DA | Polea alta | 22 | 15 | 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 | 10 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 6 | 1 | T | press triceps sentado | 15 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 7 | 23-28 | D | Extensión elevacion hombro | 11 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 8 | 21 | P | prensa pectoral | 18 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 9 | 9-13 | Q | Prensa cuadriceps | 66 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 10 | 5 | I | contractora piernas sentado | #N/A | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 11 | 8-22 | DA | Polea alta | 22 | 15 | 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 | 11 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 6 | 1 | T | press triceps sentado | 16 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 7 | 23-28 | D | Extensión elevacion hombro | 8 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 8 | 21 | P | prensa pectoral | 16 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 9 | 9-13 | Q | Prensa cuadriceps | #N/A | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 10 | 5 | I | contractora piernas sentado | #N/A | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 11 | 8-22 | DA | Polea alta | 20 | 15 | 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 | 9 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 6 | 1 | T | press triceps sentado | 15 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 7 | 23-28 | D | Extensión elevacion hombro | 14 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 8 | 21 | P | prensa pectoral | 16 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 9 | 9-13 | Q | Prensa cuadriceps | 66 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 10 | 5 | I | contractora piernas sentado | #N/A | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 11 | 8-22 | DA | Polea alta | 25 | 15 | 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 | 25 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 5 | 27 | B | Contractora biceps sentado | 11 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 6 | 1 | T | press triceps sentado | 15 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 7 | 23-28 | D | Extensión elevacion hombro | 11 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 8 | 21 | P | prensa pectoral | 14 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 9 | 9-13 | Q | Prensa cuadriceps | 80 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 10 | 5 | I | contractora piernas sentado | 34 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 11 | 8-22 | DA | Polea alta | 20 | 15 | 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 | 15 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 6 | 1 | T | press triceps sentado | 24 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 7 | 23-28 | D | Extensión elevacion hombro | 23 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 8 | 21 | P | prensa pectoral | 20 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 9 | 9-13 | Q | Prensa cuadriceps | 73 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 10 | 5 | I | contractora piernas sentado | 40 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 11 | 8-22 | DA | Polea alta | 21 | 15 | 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 | 12 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 6 | 1 | T | press triceps sentado | 23 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 7 | 23-28 | D | Extensión elevacion hombro | 22 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 8 | 21 | P | prensa pectoral | 16 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 9 | 9-13 | Q | Prensa cuadriceps | 69 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 10 | 5 | I | contractora piernas sentado | 31 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 11 | 8-22 | DA | Polea alta | 26 | 15 | 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 | 15 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 6 | 1 | T | press triceps sentado | 16 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 7 | 23-28 | D | Extensión elevacion hombro | 16 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 8 | 21 | P | prensa pectoral | 16 | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 9 | 9-13 | Q | Prensa cuadriceps | #N/A | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 10 | 5 | I | contractora piernas sentado | #N/A | 15 | 3 | 1 | Normal |  |
| 11 | 8-22 | DA | Polea alta | 26 | 15 | 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 |