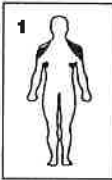
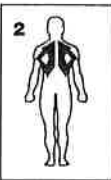
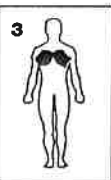
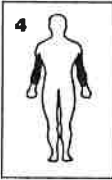
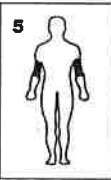
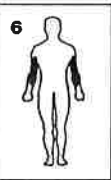

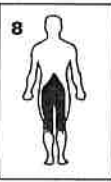

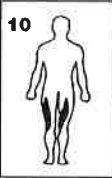
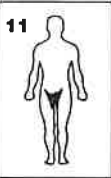
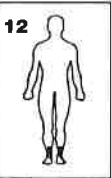


ACTIVIDADES DE TONO Y MUSCULACIÓN

S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	S20							
Día Mes	Día Mes	Día Mes	Día Mes	Día Mes	Día Mes	Día Mes	Día Mes	Día Mes	Día Mes	Día Mes	Día Mes	Día Mes	Día Mes	Día Mes	Día Mes	Día Mes	Día Mes	Día Mes	Día Mes	Día Mes						
HOMBROS			DORSALES			PECTORALES																				
 <p>1</p>			<p>A.....</p> <p>B.....</p> <p>C.....</p> <p>D.....</p> <p>E.....</p>			<p>Rep. —</p> <p>Ser. —</p> <p>Rec. —</p>			 <p>2</p>			<p>A.....</p> <p>B.....</p> <p>C.....</p> <p>D.....</p> <p>E.....</p>			<p>Rep. —</p> <p>Ser. —</p> <p>Rec. —</p>			 <p>3</p>			<p>A.....</p> <p>B.....</p> <p>C.....</p> <p>D.....</p> <p>E.....</p>			<p>Rep. —</p> <p>Ser. —</p> <p>Rec. —</p>		
BICEPS			TRICEPS			ANTEBRAZO																				
 <p>4</p>			<p>A.....</p> <p>B.....</p> <p>C.....</p> <p>D.....</p> <p>E.....</p>			<p>Rep. —</p> <p>Ser. —</p> <p>Rec. —</p>			 <p>5</p>			<p>A.....</p> <p>B.....</p> <p>C.....</p> <p>D.....</p> <p>E.....</p>			<p>Rep. —</p> <p>Ser. —</p> <p>Rec. —</p>			 <p>6</p>			<p>A.....</p> <p>B.....</p> <p>C.....</p> <p>D.....</p> <p>E.....</p>			<p>Rep. —</p> <p>Ser. —</p> <p>Rec. —</p>		
ABDOMINALES			GLÚTEOS			ISQUIO-TIB																				
 <p>7</p>			<p>A.....</p> <p>B.....</p> <p>C.....</p> <p>D.....</p> <p>E.....</p>			<p>Rep. —</p> <p>Ser. —</p> <p>Rec. —</p>			 <p>8</p>			<p>A.....</p> <p>B.....</p> <p>C.....</p> <p>D.....</p> <p>E.....</p>			<p>Rep. —</p> <p>Ser. —</p> <p>Rec. —</p>			 <p>9</p>			<p>A.....</p> <p>B.....</p> <p>C.....</p> <p>D.....</p> <p>E.....</p>			<p>Rep. —</p> <p>Ser. —</p> <p>Rec. —</p>		
CUADRICEPS			AD/ABDUCTORES			GEMELOS																				
 <p>10</p>			<p>A.....</p> <p>B.....</p> <p>C.....</p> <p>D.....</p> <p>E.....</p>			<p>Rep. —</p> <p>Ser. —</p> <p>Rec. —</p>			 <p>11</p>			<p>A.....</p> <p>B.....</p> <p>C.....</p> <p>D.....</p> <p>E.....</p>			<p>Rep. —</p> <p>Ser. —</p> <p>Rec. —</p>			 <p>12</p>			<p>A.....</p> <p>B.....</p> <p>C.....</p> <p>D.....</p> <p>E.....</p>			<p>Rep. —</p> <p>Ser. —</p> <p>Rec. —</p>		

PROGRAMACIÓN

LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
MARTES	JUEVES	SÁBADO
		DOMINGO

ESTIRAMIENTOS*:



* (Realizar los señalados con un n.º)

Capítulo II

Posibilidades para la mejora del sistema cardio-respiratorio en una sala



El concepto actual de Sala de Fitness está lejos de aquel que se centraba en la única consecución de un manifiesto desarrollo muscular por encima de cualquier otro planteamiento o enfoque. Como se puede comprender a lo largo de este libro, tal prisma quedaría encuadrado casi en la «edad de piedra» de la presente corriente o tendencia denominada como Ejercicio Físico y Salud (fitness). En este capítulo se abordará la importante función de la Sala como potenciadora del Sistema Cardio-Respiratorio, siendo necesario comenzar con una llamada de prudencia hacia ciertos riesgos que para personas con factores alertantes, o con patologías latentes, este entrenamiento podría ori-