



## PROGRAMACIÓN ENTRENAMIENTO SEMANAL

Como continuación y complemento a las diferentes propuestas que os estamos trasladando y de cara a que podáis organizar los entrenamientos sobre una base semanal, en las próximas entregas os plantearemos modelos de planificación que podréis utilizar combinando las diferentes sesiones de entrenamiento ya publicadas.

En este sentido y en función del nivel al que queráis acceder, la programación se ha estructurado en ciclos de 7 días, de tal manera que cada formato ha de realizarse dos veces.

Dado que os vamos a trasladar varias planificaciones, podréis programar vuestros entrenamientos con 15 días de antelación.

Una vez más queremos insistir en la importancia que tiene el realizar actividad física de manera saludable, aconsejados por un profesional y en la dosis necesaria en función cada situación personal. Es por ello que os seguimos animando a practicar de este tipo de ejercicio.

Como siempre, para aclarar posibles dudas sobre cualquier aspecto relativo a las sesiones de entrenamiento, estamos a vuestra disposición en el correo [tiempodedeporte@móstoles.es](mailto:tiempodedeporte@móstoles.es).