

# ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



## PROGRAMACIÓN ENTRENAMIENTO ACTIVO SEMANAS 1 Y 2

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
FASE PREPARACIÓN	CMA 1 Y 2	CMA 1 Y 2	CMA 1 Y 2	CMA 1 Y 2	CMA 1 Y 2	REC	REC
PRE- EJERCICIO	CE 1 y 2	CE 1 y 2	CE 1 y 2	CE 1 y 2*	CE 1 y 2	REC	REC
ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR	ECVAc	ECVAc	ECVAc	ECVAc	ECVAc	REC REC	REC REC
ENTRENAMIENTO TONIFICACIÓN	ETAc 1	ETAc 2	ETAc 1	ETAc 2	ETAc 1	REC REC	REC REC
FASE RECUPERACIÓN	CE 1 y 2	CE 1 y 2	CE 1 y 2	CE 1 y 2	CE 1 y 2	REC	REC
POST- EJERCICIO						REC	REC
CMA 1 Y 2	Calentamiento Movilidad Articular 1 y 2			ETAc 1	Entrenamiento Tonificación Activo 1		
CE 1 y 2	Calentamiento Estirando 1 y 2			ETAc 2	Entrenamiento Tonificación Activo 2		
REC	Recuperación-Descanso			ECVAc	Entrenamiento Cardiovascular Activo		

*Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico.  
 Busque siempre el asesoramiento de un profesional a la hora de realizar actividad física.  
 Usted debe responsabilizarse del correcto uso de las indicaciones aquí propuestas.*