

ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



PROGRAMACIÓN ENTRENAMIENTO ACTIVO SEMANAS 3 Y 4

	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	REC	CMA 1 Y 2	CMA 1 Y 2	CMA 1 Y 2
PRE- EJERCICIO	CE 1 y 2	CE 1 y 2	CE 1 y 2		CE 1 y 2	CE 1 y 2	CE 1 y 2
ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR	ECVAc	ECVAc 2	ECVAc	REC	ECVAc	ECVAc 2	ECVAc
ENTRENAMIENTO TONIFICACIÓN	ETAc 1	ETAc 2	ETAc1	REC	ETAc 1	ETAc 2	ETAc1
FASE RECUPERACIÓN	CE 1 y 2	CE 1 y 2	CE 1 y 2	REC	CE 1 y 2	CE 1 y 2	CE 1 y 2
	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		
	REC	Recuperación-Descanso		ECVAc2	Entrenamiento Cardiovascular 2 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.*