

ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



PROGRAMACIÓN ENTRENAMIENTO INICIACIÓN 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	ECVI	ECVI	ECVI	ECVI	ECVI	REC REC	REC REC
ENTRENAMIENTO TONIFICACIÓN	ETI 1		ETI 2		ETI 1	REC REC	REC REC
FASE RECUPERACIÓN POST- EJERCICIO	CE 1 y 2	CE 1 y 2	CE 1 y 2	CE 1 y 2	CE 1 y 2	REC REC	REC REC
CMA 1 Y 2	Calentamiento Movilidad Articular 1 y 2			ETI 1	Entrenamiento Tonificación Iniciación 1		
CE 1 y 2	Calentamiento Estirando 1 y 2			ETI 2	Entrenamiento Tonificación Iniciación 2		
REC	Recuperación-Descanso			ECVI	Entrenamiento Cardiovascular Iniciación		

*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.*