



PROGRAMACIÓN ENTRENAMIENTO SEMANAL 2

En esta ocasión, os enviamos la segunda propuesta para que podáis seguir organizando vuestros entrenamientos sobre bases semanales, y al igual que en la propuesta anterior os planteamos modelos de planificación que podréis utilizar combinando las diferentes sesiones de entrenamiento ya publicadas.

Al igual que en la entrega anterior 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.

Al disponer de esta manera de 4 semanas de entrenamiento podréis planificar vuestros entrenamientos mensualmente, teniendo en cuenta que si por algún motivo se realiza una pausa superior o igual a una semana, lo aconsejable es comenzar de nuevo con el programa desde el principio.

Como siempre, 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 particular. 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.