

ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



PROGRAMACIÓN ENTRENAMIENTO INICIACIÓN 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	ECVI	ECV 2 I	ECVI	REC	ECVI	ECV 2 I	ECVI
CARDIOVASCULAR							
ENTRENAMIENTO	ETI 1	ETI 2	ETI 1	REC	ETI 1	ETI 2	ETI 1
TONIFICACIÓN							
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
POST- EJERCICIO							
CMA 1 Y 2	Calentamiento Movilidad Articular 1 y 2		ETI 1	Entrenamiento Tonficación Iniciación 1			
CE 1 y 2	Calentamiento Estirando 1 y 2		ETI 2	Entrenamiento Tonficación Iniciación 2			
REC	Recuperación-Descanso		ECVI	Entrenamiento Cardiovascular Iniciación			
REC	Recuperación-Descanso		ECV 2 I	Entrenamiento Cardiovascular 2 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.*