

# ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



## ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR INICIACIÓN



Descripción del ejercicio: Día 1. Camina a diferentes ritmos durante al menos 30'.  
Indicaciones específicas: Calienta. Comienza caminando suave 5'. Mantén un ritmo superior 20'. Vuelve al ritmo suave 5'.  
Observaciones: El hablar de manera entrecortada, nos dará la referencia del ritmo al que deberemos caminar los 20'.



Descripción del ejercicio: Día 2. Sesión de recuperación, aprovecha para realizar una buena sesión de estiramientos.  
Indicaciones específicas: Realiza los estiramientos de forma suave, incidiendo especialmente en el tren inferior.  
Observaciones: Puedes incluir algunos de los ejercicios de la zona abdominal propuestos.



Descripción del ejercicio: Día 3. Camina a diferentes intensidades durante al menos 30'. Técnica de los 100 pasos.  
Indicaciones específicas: Calienta. Camina suave 5' y ves realizando cambios de ritmos en tus zancadas.  
Observaciones: 10 pasos lentos + 10 rápidos. 20 pasos lentos +20 rápidos. Así hasta llegar hasta 100. Repite la serie 5 veces.



Descripción del ejercicio: Día 4 Sesión de transición.  
Indicaciones específicas: Realiza alguna de las rutinas de tonificación adaptada a tu nivel.  
Observaciones: Trabaja fundamentalmente abdomen y tren superior



Descripción del ejercicio: Día 5. Camina a diferentes ritmos durante al menos 30'.  
Indicaciones específicas: Calienta. Comienza caminando suave 5'. Mantén un ritmo superior 20'. Vuelve al ritmo suave 5'.  
Observaciones: Si te encuentras preparado, puedes comenzar a incluir pequeños tramos de carrera muy suave.



*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.*