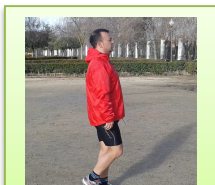


ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



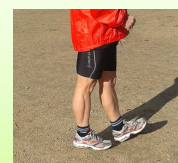
ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR INICIACIÓN



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'.

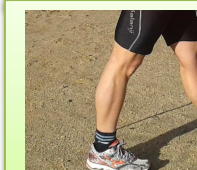
Observaciones: El hablar de manera entrecortada, nos dará la referencia del ritmo al que deberemos caminar los 20'.



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.

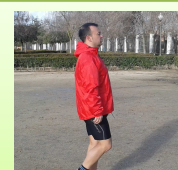
Observaciones: Puedes incluir algunos de los ejercicios de la zona abdominal propuestos.



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.

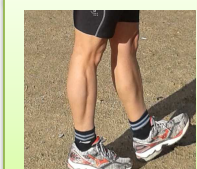
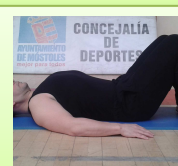
Observaciones: 10 pasos lentos + 10 rápidos. 20 pasos lentos +20 rápidos. Así hasta llegar hasta 100. Repite la serie 5 veces.



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.*