

ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



PROGRAMACIÓN ENTRENAMIENTO INTERMEDIO 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	ECVM I	ECMV 2 I	ECVM	REC	ECVM I	ECMV 2 I	ECVM
CARDIOVASCULAR							
ENTRENAMIENTO	ETM 1	ETM 2	ETM 1	REC	ETM 1	ETM 2	ETM 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			ETM 1	Entrenamiento Tonificación Intermedio 1		
CE 1 y 2	Calentamiento Estirando 1 y 2			ETM 2	Entrenamiento Tonificación Intermedio 2		
REC	Recuperación-Descanso			ECVM	Entrenamiento Cardiovascular Intermedio		
REC	Recuperación-Descanso			ECVM 2	Entrenamiento Cardiovascular 2 Intermedio		

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.