



ENTRENAMIENTOS SALUDABLES

PROGRAMACIÓN ENTRENAMIENTO INICIACIÓN SEMANAS 1 Y 2

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
FASE PREPARACIÓN	CMA 1 Y2	CMA 1 Y2	CMA 1 Y2	CMA 1 Y2	CMA 1 Y2	REC	REC
PRE- EJERCICIO	CE 1 y2	CE 1 y2	CE 1 y2	CE 1 y2*	CE 1 y2	REC	REC
ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR	ECVI	ECVI	ECVI	ECVI	ECVI	REC	REC
ENTRENAMIENTO TONIFICACIÓN	ETI 1		ETI 2		ETI 1	REC	REC
FASE RECUPERACIÓN	CE 1 y2	CE 1 y2	CE 1 y2	CE 1 y2	CE 1 y2	REC	REC
POST- EJERCICIO						REC	REC
CMA 1 Y2	Calentamiento Movilidad Articular 1 y2		ETI 1	Entrenamiento Tonificación Iniciación 1			
CE 1 y2	Calentamiento Estirando 1 y2		ETI 2	Entrenamiento Tonificación Iniciación 2			
REC	Recuperación-Descanso		ECVI	Entrenamiento Cardiovascular 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.