



ENTRENAMIENTOS SALUDABLES



PROGRAMACIÓN ENTRENAMIENTO INTERMEDIO SEMANAS 1 Y 2

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
FASE PREPARACIÓN	CMA 1 Y2	CMA1 Y2	CMA1 Y2	CMA1 Y2	CMA1 Y2	REC	REC
PRE- EJERCICIO	CE 1 y2	CE 1 y2	CE 1 y2	CE 1 y2*	CE 1 y2	REC	REC
ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR	ECVM	ECVM	ECVM	ECVM	ECVM	REC	REC
ENTRENAMIENTO TONIFICACIÓN	ETM 1	ETM 2		ETM 1	ETM 2	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		ETM 1	Entrenamiento Tonificación Intermedio 1			
CE 1 y2	Calentamiento Estirando 1 y2		ETM 2	Entrenamiento Tonificación Intermedio 2			
REC	Recuperación-Descanso		ECVM	Entrenamiento Cardiovascular 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.