

# 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 Y 2	CMA 1 Y 2	CMA 1 Y 2	CMA 1 Y 2	CMA 1 Y 2	REC	REC
PRE- EJERCICIO	CE 1 y 2	CE 1 y 2	CE 1 y 2	CE 1 y 2*	CE 1 y 2	REC	REC
ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR	ECVM	ECVM	ECVM	ECVM	ECVM	REC REC	REC REC
ENTRENAMIENTO TONIFICACIÓN	ETM 1	ETM 2		ETM 1	ETM 2	REC REC	REC REC
FASE RECUPERACIÓN POST- EJERCICIO	CE 1 y 2	CE 1 y 2	CE 1 y 2	CE 1 y 2	CE 1 y 2	REC REC	REC REC
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		

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.