



RUEDA DE EJERCICIOS

CAMINAR Ó TROTAR

SEMANAS 1 A 6 DEL PROGRAMA

CAMINA 3 SERIES DE 15 MINUTOS .
LOS ÚTIMOS 5 MINUTOS DE CADA SERIE INCREMENTAR EL RITMO.

SEMANAS 7 A 12 DEL PROGRAMA

CAMINA DE MANERA CONTINUA 60 MINUTOS.
CADA 10 MINUTOS INCREMENTAR EL RITMO DURANTE 3 MINUTOS.

EJERCICIOS DE FUERZA

SEMANAS 1 A 6 DEL PROGRAMA

REPETICIONES 10
SERIES 3

SEMANAS 7 A 12 DEL PROGRAMA

REPETICIONES 8
SERIES 3

DESCANSAR

RECUERDE DESCANSAR 1 MINUTO ENTRE SERIES

RESPIRAR CORRECTAMENTE

RESPIRE NORMALMENTE, NO CONTENGA LA RESPIRACIÓN DURANTE LOS EJERCICIOS.

EJERCICIOS

RECUERDA QUE EL EJERCICIO TIENE QUE SUPONER UN ESFUERZO "ALGO DURO". (VER PÁGINAS 8 Y 9 DEL PASAPORTE)

EN CASO DE DUDA SOBRE COMO REALIZAR LOS EJERCICIOS CONSULTE EN LAS PAGINAS INTERIORES DEL PASAPORTE.

