

SIGUE UN PLAN

PLAN DE ENTRENAMIENTO DE 6 SEMANAS

SEMANA	CARDIO	FUERZA	CORE/ FLEXIBILIDAD
1	1 x 20 min	1 x 20 min	1 x 10 min
2	2 x 20 min	1 x 30 min	1 x 20 min
3	2 x 30 min	1 x 30 min 1 x 20 min	1 x 25 min
4	2 x 35 min 1 x 20 min	1 x 60 min	1 x 40 min
5	2 x 50 min 1 x 20 min	1 x 60 min 1 x 20 min	1 x 60 min
6	2 x 60 min 1 x 30 min	1 x 60 min 1 x 40 min	1 x 60 min

EL RETO DE LAS SIGUIENTES 12 SEMANAS

SEMANAS	CARDIO	FUERZA	CORE/ FLEXIBILIDAD
7-18	3 x 60 min	2 x 60 min	1 x 60 min

El plan de entrenamiento de fitness SMART START está científicamente probado y combina un mix de sesiones de cardio, fuerza, core y flexibilidad entretenido.

CARDIO el ejercicio cardiovascular es excelente para quemar calorías e importante para la salud de tu corazón.

FUERZA el entrenamiento de fuerza te ayuda a ganar masa muscular y te ayuda a perder peso a largo plazo.

CORE el entrenamiento de core es fundamental para construir un cuerpo fuerte, y así fortalecer la base para todos los demás ejercicios.

FLEXIBILIDAD reduce las posibilidades de lesiones, aumenta la movilidad y mejora la postura.

PLANNING DE ENTRENAMIENTO SMART START

NOMBRE _____

ACTIVIDADES CARDIOVASCULARES _____

ACTIVIDADES FUERZA/RESISTENCIA _____

ACTIVIDADES CORE _____

ACTIVIDADES CUERPO/MENTE _____

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1							
2							
3							
4							
5							
6							