

PLANNING SEMANAL

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
ENTRENAMIENTO CORE	DESCANSO	AERÓBICO + FUERZA	DESCANSO	AERÓBICO + FUERZA	ENTRENAMIENTO CORE	DESCANSO

DÍA 1

Circuito de entrenamiento total body por tiempos

[VER VÍDEO](#)

DÍA 2

Descanso

DÍA 3

Trabajo de fuerza del tren superior

[VER VÍDEO](#)

DÍA 4

Descanso

DÍA 5

Cardio: cambios de ritmo caminando o corriendo:

- **Calentamiento:** 5 minutos caminando o corriendo moderado.
- **8 series de:** 20 segundos caminando o corriendo rápido y 40 segundos caminando o corriendo despacio.

Al finalizar, camina despacio 5 minutos para recuperar.

DÍA 6

Trabajo de fuerza de cadena posterior

[VER VÍDEO](#)

DÍA 7

Descanso