

# 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