

El programa Gente Fuerte Cuerpos Fuertes

Sus clases de Gente Fuerte Cuerpos Fuertes se encontrarán:

Días (circula): Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

Hora: ____am/pm a ____am/pm

Ubicación:

Todos los participantes del programa Gente Fuerte Cuerpos Fuertes deben usar:

- Ropa cómoda, holgada y transpirable
- Zapatos cerrados con suela de goma, preferiblemente zapatos deportivos o zapatillas de deporte.
- Joyas mínimas, especialmente en manos y muñecas

Para cada clase, los participantes del programa Gente Fuerte Cuerpos Fuertes deben traer

(casillas de verificación el líder del programa marca los artículos que el participante necesita traer)

☐

Al menos 1 botella de agua llena

☐

1-2 juegos de mancuernas con el peso adecuado

☐

Al menos un peso de tobillo ajustable

☐

Colchoneta o toalla de ejercicio

El Programa Gente Fuerte Cuerpos Fuertes

Un programa de entrenamiento de fuerza progresivo basado en evidencia