NOMBRE COMPLETO:			GRADO:	

EJERCICIOS DE RESISTENCIA AERÓBICA:	*TROTAR, BICICLETA DE RUTA O ESTÁTICA, NATACIÓN DE FONDO, SKIPING, SALTO DE CUERDA,*
Rango de pulsaciones recomendado	*CAMINATA INTENSA, OTRO:* _____
De _____ a _____	

EJERCICIOS DE FUERZA:	*SENTADILLAS, ABDOMINALES, ESPALDA, PECTORALES, GLUTEOS, BURPEES, GEMELOS, BICEPS,*
3 Series de (apunte el 60% o 70% de sus RM)	*TRICEPS, OTRO:* _____

SENTADILLA:		ABDOMINAL		ESPALDA		PECTORAL:	

CRONOGRAMA DE EJERCICIÓS PARA 12 SEMANAS:

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
Resistencia	x		x		x		descanzo
Fuerza:		x		x		x	descanzo

Apunte los ejercicios que desee pero traté de variarlos a lo largo de cada semana

SEMANA 1	
resistencia día 1	
resistencia día 2	
resistencia día 3	
fuerza día 1	
fuerza día 2	
fuerza día 3	

SEMANA 2	
resistencia día 1	
resistencia día 2	
resistencia día 3	
fuerza día 1	
fuerza día 2	
fuerza día 3	

SEMANA 3	
resistencia día 1	
resistencia día 2	
resistencia día 3	
fuerza día 1	
fuerza día 2	
fuerza día 3	

SEMANA 4	
resistencia día 1	
resistencia día 2	
resistencia día 3	
fuerza día 1	
fuerza día 2	
fuerza día 3	

SEMANA 5	
resistencia día 1	
resistencia día 2	
resistencia día 3	
fuerza día 1	
fuerza día 2	
fuerza día 3	

SEMANA 6	
resistencia día 1	
resistencia día 2	
resistencia día 3	
fuerza día 1	
fuerza día 2	
fuerza día 3	

SEMANA 7	
resistencia día 1	
resistencia día 2	
resistencia día 3	
fuerza día 1	
fuerza día 2	
fuerza día 3	

SEMANA 8	
resistencia día 1	
resistencia día 2	
resistencia día 3	
fuerza día 1	
fuerza día 2	
fuerza día 3	

SEMANA 9	
resistencia día 1	
resistencia día 2	
resistencia día 3	
fuerza día 1	
fuerza día 2	
fuerza día 3	

SEMANA 10	
resistencia día 1	
resistencia día 2	
resistencia día 3	
fuerza día 1	
fuerza día 2	
fuerza día 3	

SEMANA 11	
resistencia día 1	
resistencia día 2	
resistencia día 3	
fuerza día 1	
fuerza día 2	
fuerza día 3	

SEMANA 12	
resistencia día 1	
resistencia día 2	
resistencia día 3	
fuerza día 1	
fuerza día 2	
fuerza día 3	

Recomendaaciones finales para cada sesión	
EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD:	*Parte posterior de las piernas (Gemelos e isquiotibiales), Estiramiento de muslos (cuadriceps)*
mantenga estirado sin rebotar 10sg.	*Estiramiento de aductores (abra los pies), Estiramiento de abdomen, Estiramiento de espalda,*
Siempre hágalo al terminar la sesión	Estirar biceps y pectorales, Estirar triceps y estiramientos de cuello.

OBSERVE EL VIDEO GUÍA:	https://www.youtube.com/watch?v=AFtSa9390Kk

https://www.youtube.com/watch?v=AFtSa9390Kk