|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pérdida de peso** | **Relajación** | **Mejora de la resistencia cardio-respiratoria** |
| **Tonificación muscular** | **Mejora general de la condición física** | **Elongación muscular** |

**OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO:**

|  |
| --- |
| **COMPLETAR EL CALENDARIO DE TRABAJO:** PLAN DE ENTRENAMIENTO PERSONAL |
| **L** | **M** | **X** | **J** | **V** | **S** | **D** |
| **R: 1****F-R:** | **R: 2****F-R:** | **R: 3****F-R:** | **R: 4****F-R:** | **R: 5****F-R:** | **R: 6****F-R:** | **R: 7****F-R:** |
| **R: 8****F-R:** | **R: 9****F-R:** | **R: 10****F-R:** | **R: 11****F-R:** | **R: 12****F-R:** | **R: 13****F-R:** | **R: 14****F-R:** |
| **R: 15****F-R:** | **R: 16****F-R:** | **R: 17****F-R:** | **R: 18****F-R:** | **R: 19****F-R:** | **R: 20****F-R:** | **R: 21****F-R:** |
| **R: 22****F-R:** | **R: 23****F-R:** | **R: 24****F-R:** | **R: 25****F-R:** | **R: 26****F-R:** | **R: 27****F-R:** | **R: 28****F-R:** |

**TRABAJO DE RESISTENCIA (R)**: **indica el método que has utilizado en cada día** (Andar, Carrera continua, fartlek, bicicleta, baile o natación)

**TIEMPO E INTENSIDAD** (PULSACIONES) Tiempo: mínimo 15 minutos, máximo 40 minutos. Intensidad: Baja: Entre 120 y 150 ppm Media: 160-170 ppm Alta: más de 180 ppm.

**TRABAJO DE FUERZA RESISTENCIA (F-R):** (Ejercicios de autocarga o ejercicios con material)

**SERIES Y REPETICIONES**: Mínimo 2 series de 15 repeticiones, máximo 6 series de 30 repeticiones.

**CUIDAD LA PROGRESIÓN A LO LARGO DEL MES, Y TENED EN CUENTA VUESTRO NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA COMO PUNTO DE PARTIDA**