

## EJEMPLO DE PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

**OBJETIVOS:** PÉRDIDA DE PESO  
MEJORA DE LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR  
TONIFICACIÓN MUSCULAR

**NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA:** MEDIO - ALTO

TIPOS DE TRABAJO		DINÁMICA DE CARGA			
		SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
	RUTINA DE TONIFICACIÓN EN GIMNASIO				
	ENTRENAMIENTO DE NATACIÓN EN PISCINA				
	CARRERA AL AIRE LIBRE - TRAINING CLUB				
	CLASES QUEMA-CALORÍAS (CYCLING - STEP - AEROBOX - CARDIO FUNKY - BAILE)				
	CLASES DE TONIFICACIÓN (MANTENIMIENTO - POWER DUMBELL - ABDOMINALES)				
	SPA - RELAJACIÓN - CLASE DE ESTIRAMIENTOS				

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>SEMANA 1</b>	TREN INFERIOR	40 MIN 65-75 % FCMÁX	DESCANSO	QUEMA CALORIAS	DESCANSO	CYCLING	800 METROS
	QUEMA CALORIAS	POWER DUMBELL		ABDOMINALES		TREN SUPERIOR	SPA
<b>SEMANA 2</b>	CYCLING	QUEMA CALORIAS	POWER DUMBELL	DESCANSO	35 MIN 70-80 % FCMÁX	QUEMA CALORIAS	DESCANSO
	TREN SUPERIOR	ESTIRAMIENTOS	800 METROS		AQUA RELAX	TREN SUPERIOR	
<b>SEMANA 3</b>	30 MIN 75-85 % FCMÁX	QUEMA CALORIAS	CYCLING	TREN SUPERIOR	DESCANSO	CYCLING	50 MIN 65-80 % FCMÁX
	POWER DUMBELL	ABDOMINALES	ESTIRAMIENTOS	1000 METROS		TREN SUPERIOR	SPA
<b>SEMANA 4</b>	30 MIN 65-75 % FCMÁX	DESCANSO	TREN INFERIOR	QUEMA CALORIAS	TREN SUPERIOR	DESCANSO	DESCANSO
	MANTENIMIENTO		QUEMA CALORIAS	ESTIRAMIENTOS	500 METROS		

**PIDE CITA CON UN ENTRENADOR PERSONAL PARA QUE ADAPTE TU ENTRENAMIENTO A TUS NECESIDADES**

