

PROGRAMA
+
AGENDA DE ENTRENAMIENTO

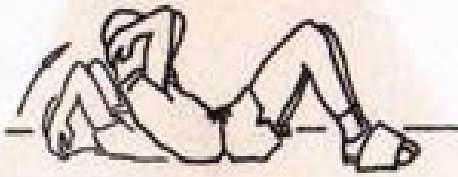
BAJA INTENSIDAD

Fuerza 1

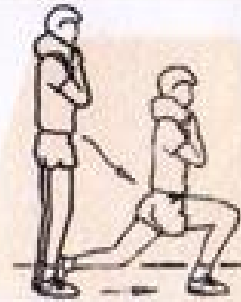


FUERZA 2

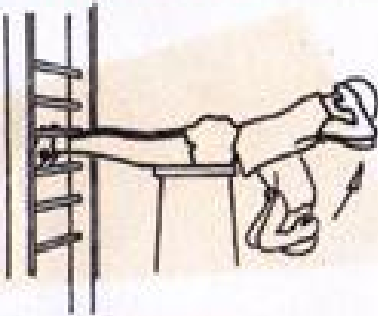
①



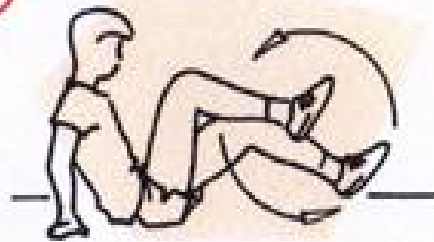
②



③



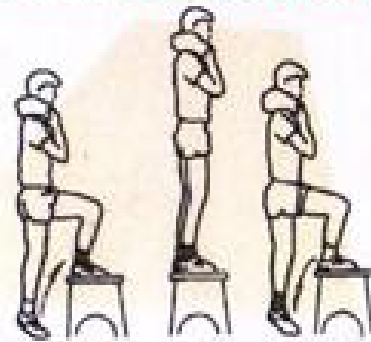
④



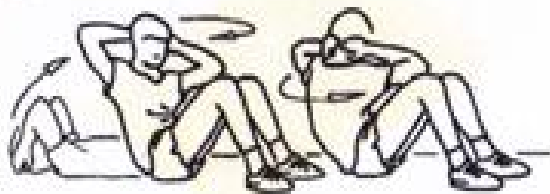
⑤



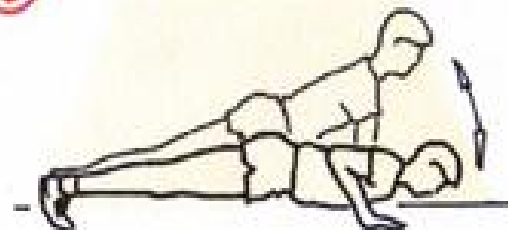
⑥



⑦



⑧



FUERZA 3



FUERZA 4

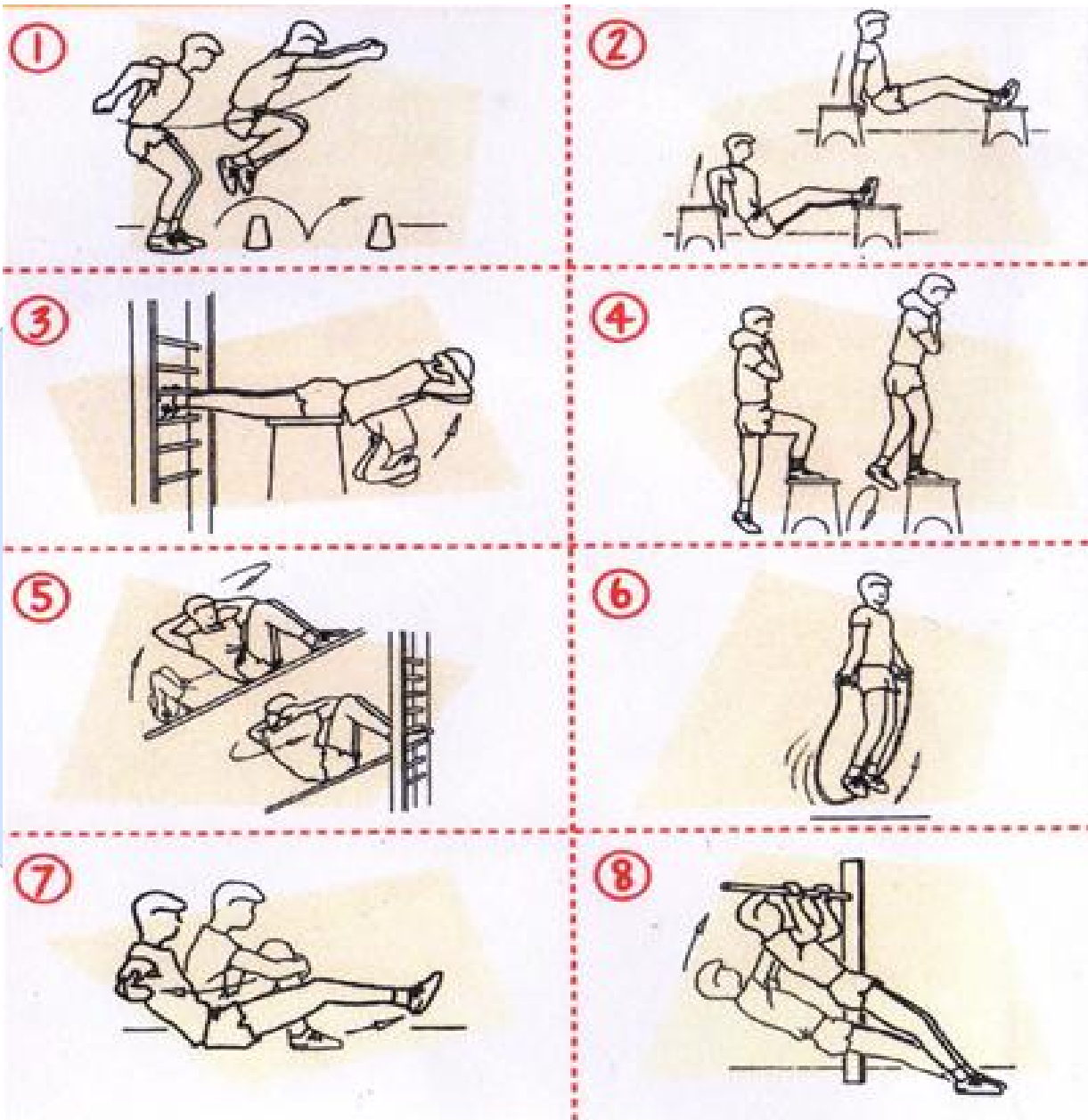


ALTA INTENSIDAD

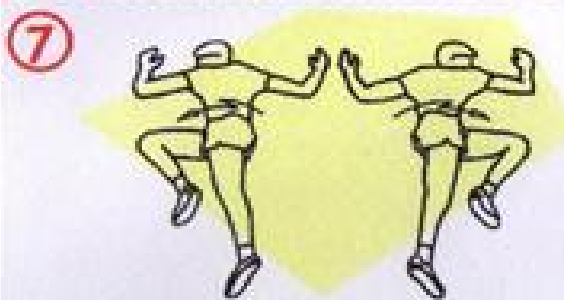
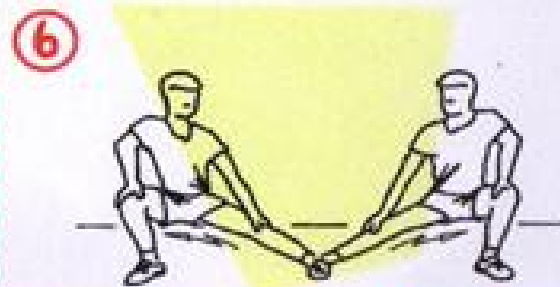
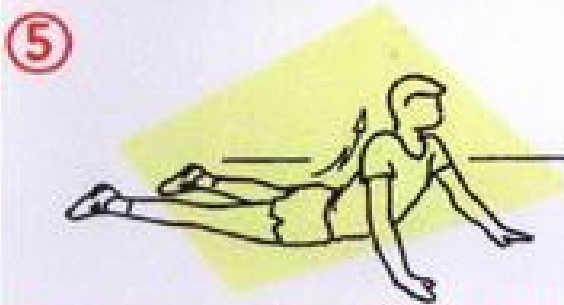
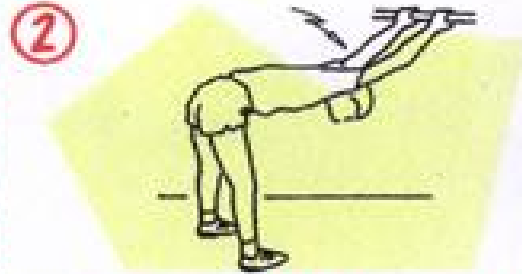
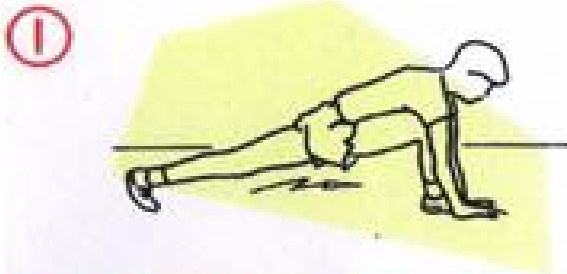
Fuerza 5



Fuerza 6



FLEXIBILIDAD 1



FLEXIBILIDAD 2



AGENDA DE ENTRENAMIENTO MENSUAL

- Este es el ejemplo de tu Agenda de Entrenamiento para un mes, y te indica que ejercicios realizar cada semana, con un máximo de 4 sesiones por semana. Puedes utilizarla como guía y, según tu experiencia, ajustarla a tus posibilidades.

SEMANA 1	RESISTENCIA		FUERZA					FLEXIBILIDAD	
	ACTIVIDAD	CANTIDAD	TABLA	Nº SERIES	ESFUERZO (POR EJERCICIO)	DESCANSO (ENTRE SERIES)	DESCANSO (ENTRE EJERCICIOS)	TABLA	REPETICIONES (POR EJERCICIO)
SESIÓN 1	CARRERA	10+6 MIN	FUERZA 1	1	15 SEG	-	30 SEG	FLEXI 1	2 REPET.
SESIÓN 2	CARRERA	10+6 MIN	FUERZA 2	1	20 SEG	-	30 SEG	FLEXI 1	2 REPET.
SESIÓN 3	CARRERA	12 MIN	FUERZA 1	2	15 SEG	5 MIN	30 SEG	FLEXI 1	2 REPET.
SESIÓN 4	CARRERA	10+6 MIN	FUERZA 2	1	20 SEG	-	30 SEG	FLEXI 1	2 REPET.
SEMANA 2									
SESIÓN 1	CARRERA	12+6 MIN	FUERZA 1	2	20 SEG	5 MIN	30 SEG	FLEXI 1	2 REPET.
SESIÓN 2	CARRERA	12+6 MIN	FUERZA 2	2	20 SEG	5 MIN	30 SEG	FLEXI 1	2 REPET.
SESIÓN 3	CARRERA	14 MIN	FUERZA 3	2	20 SEG	5 MIN	30 SEG	FLEXI 1	2 REPET.
SESIÓN 4	CARRERA	14 MIN	FUERZA 4	2	20 SEG	5 MIN	30 SEG	FLEXI 2	2 REPET.
SEMANA 3									
SESIÓN 1	CARRERA	16 MIN	FUERZA 3	2	20 SEG	3 MIN	20 SEG	FLEXI 1	2 REPET.
SESIÓN 2	CARRERA	16 MIN	FUERZA 4	2	20 SEG	3 MIN	20 SEG	FLEXI 2	2 REPET.
SESIÓN 3	BICICLETA	40 MIN	FUERZA 1	1	25 SEG	-	30 SEG	FLEXI 2	2 REPET.
SESIÓN 4	CARRERA	16 MIN	FUERZA 3	2	20 SEG	3 MIN	20 SEG	FLEXI 1	2 REPET.
SEMANA 4									
SESIÓN 1	CARRERA	18 MIN	FUERZA 3	3	18 SEG	3 MIN	20 SEG	FLEXI 1	3 REPET.
SESIÓN 2	CARRERA	18 MIN	FUERZA 5	2	10 REPET	5 MIN	30 SEG	FLEXI 1	3 REPET.
SESIÓN 3	BICICLETA	40 MIN	FUERZA 1	1	25 SEG	-	30 SEG	FLEXI 2	2 REPET.
SESIÓN 4	CARRERA	18 MIN	FUERZA 6	2	10 REPET	5 MIN	30 SEG	FLEXI 1	3 REPET.

C/ Catalunya, 12-18
 08400 GRANOLLERS
 TEL. 93 870 17 34
 email: info@laresports.com
www.lairesports.com