

PLAN DE ENTRENAMIENTO I

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

I.E.S LA PUEBLA DE ALFINDÉN



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Entrenamiento aeróbico	Entrenamiento aeróbico	Entrenamiento aeróbico	Entrenamiento aeróbico Tabata 4' (30'' x 10'' break)	Entrenamiento aeróbico	Tren inferior	DESCANSO
Entrenamiento Tren inferior	Entrenamiento abdominal Tabata (20'' x 10'' break)	Entrenamiento Tabata (30'' x 10'' break)	Entrenamiento Tren inferior	Entrenamiento abdominal		Relajación: <i>tumbaros en un espacio silencioso y con luz tenue. Encended una vela blanca; cerrad los ojos y procurad no pensar en nada...Únicamente , escucha la música y viaja con ella ...</i> PINCHA AQUÍ

¡ FELIZ SEMANA, FELIZ ENTRENO Y FELIZ VIDA!