

PLAN DE ENTRENAMIENTO NIVEL I

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

I.E.S LA PUEBLA DE ALFINDÉN



I.E.S LA PUEBLA DE ALFINDÉN



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Entrenamiento aeróbico	Entrenamiento aeróbico	Entrenamiento aeróbico	Entrenamiento aeróbico	Entrenamiento aeróbico	<u>Entrenamiento aeróbico</u>	DESCANSO
Entreno de tonificación	Entrenamiento abdominal	Entrenamiento tonificación tren superior	Entrenamiento Tren inferior	Entrenamiento abdominal		<u>Relajación:</u> <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> <i>PINCHA AQUÍ</i>
¡FELIZ SEMANA Y FELIZ VIDA!						