

PLAN DE ENTRENAMIENTO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 Ejercicio de Fuerza 3x15 rep	 Descanso	 Correr 30 a 45 min	 combinación Fuerza-correr 3x15 rep 30 min	 Descanso	 Correr 30 a 45 min	 Descanso

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Ejercicios de Fuerza: (todos hacerlos con el propio peso)

1. Sentadillas
2. Abdominales
3. Lagartijas
4. Planchas