

INICIACIÓN



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
26	27	28	29	30	1	2
DESCANSO	3' andar + 3' correr + 3' andar + 3' correr + 3' andar + 2' correr + Estiramientos	DESCANSO	3' andar + 4' correr + 3' andar + 3' correr + 3' andar + 2' correr + Estiramientos	DESCANSO	3' andar + 4' correr + 3' andar + 4' correr + 3' andar + Estiramientos	DESCANSO
3	4	5	6	7	8	9
DESCANSO	5' andar + 5' correr + 4' andar + 5' correr + 3' andar + Estiramientos	DESCANSO	3' andar + 5' correr + 4' andar + 4' correr + 3' andar + 3' correr + Estiramientos	DESCANSO	3' andar + 7' correr + 4' andar + 7' correr + 3' andar + Estiramientos	DESCANSO
10	11	12	13	14	15	16
DESCANSO	3' andar + 8' correr + 3' andar + 7' correr + 3' andar + Abdominales + Estiramientos	DESCANSO	3' andar + 7' correr + 4' andar + 6' correr + 3' andar + 5' correr + Estiramientos	DESCANSO	3' andar + 10' correr + 3' andar + 7' correr + 3' andar + Abdominales + Estiramientos	DESCANSO
17	18	19	20	21	22	23
DESCANSO	3' andar + 10' correr + 4' andar + 10' correr + 3' andar + Estiramientos	DESCANSO	3' andar + 9' correr + 4' andar + 8' correr + 3' andar + 7' correr + Abdominales + Estiramientos	DESCANSO	3' andar + 12' correr + 3' andar + 10' correr + 3' andar + Estiramientos	DESCANSO