

# PLAN DE ENTRENAMIENTO 3KM

## Semana 1

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caminar 15min.</li> </ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x7 Lagartijas apoyando rodillas.</li> <li>- 2x12 Sentadillas c/apoyo.</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla con apoyo en silla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas apoyando rodillas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3x25seg Plancha apoyando rodillas.</li> <li>- 3x12 Escaladores (pares).</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Plancha apoyando rodillas</a></p> <p><a href="#">Escaladores</a></p>	<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caminar 15min.</li> </ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x7 Lagartijas apoyando rodillas.</li> <li>- 2x12 Sentadillas c/apoyo.</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla con apoyo en silla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas apoyando rodillas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3x25seg Plancha apoyando rodillas.</li> <li>- 3x12 Escaladores (pares).</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Plancha apoyando rodillas</a></p> <p><a href="#">Escaladores</a></p>

## Semana 2

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caminar 20min.</li> </ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x10 Lagartijas apoyando rodillas.</li> <li>- 2x15 Sentadillas c/apoyo.</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla con apoyo en silla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas apoyando rodillas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3x30seg Plancha apoyando rodillas.</li> <li>- 3x15 Escaladores (pares).</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Plancha apoyando rodillas</a></p> <p><a href="#">Escaladores</a></p>	<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caminar 20min.</li> </ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x10 Lagartijas apoyando rodillas.</li> <li>- 2x15 Sentadillas c/apoyo.</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla con apoyo en silla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas apoyando rodillas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3x30seg Plancha apoyando rodillas.</li> <li>- 3x15 Escaladores (pares).</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Plancha apoyando rodillas</a></p> <p><a href="#">Escaladores</a></p>

### Semana 3

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Caminar 15min.</li></ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 3x5 Lagartijas apoyando rodillas.</li><li>- 3x10 Sentadillas c/apoyo.</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla con apoyo en silla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas apoyando rodillas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 3x30seg Plancha apoyando rodillas.</li><li>- 3x15 Escaladores (pares).</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Plancha apoyando rodillas</a></p> <p><a href="#">Escaladores</a></p>	<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Caminar 15min.</li></ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 3x5 Lagartijas apoyando rodillas.</li><li>- 3x10 Sentadillas c/apoyo.</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla con apoyo en silla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas apoyando rodillas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 3x30seg Plancha apoyando rodillas.</li><li>- 3x15 Escaladores (pares).</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Plancha apoyando rodillas</a></p> <p><a href="#">Escaladores</a></p>

### Semana 4

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5 series de 3x1. 3min caminando por 1min de trote.</li><li>- 10min caminando.</li></ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 3x12 Lagartijas apoyando rodillas.</li><li>- 3x20 Sentadillas c/apoyo.</li><li>- 3x10 Fondos piernas flexionadas.</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla con apoyo en silla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas apoyando rodillas</a></p> <p><a href="#">Fondos piernas flexionadas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 4x12 Crunch piernas separadas.</li><li>- 4x15 Toque de talones (pares).</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Crunch piernas separadas</a></p> <p><a href="#">Toque de talones</a></p>	<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5 series de 3x1. 3min caminando por 1min de trote.</li><li>- 10min caminando.</li></ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 3x12 Lagartijas apoyando rodillas.</li><li>- 3x10 Sentadillas c/apoyo.</li><li>- 3x10 Fondos piernas flexionadas.</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla con apoyo en silla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas apoyando rodillas</a></p> <p><a href="#">Fondos piernas flexionadas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 4x12 Crunch piernas separadas.</li><li>- 4x15 Toque de talones (pares).</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Crunch piernas separadas</a></p> <p><a href="#">Toque de talones</a></p>

## Semana 5

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5 series de 2x1. 3min caminando por 1min de trote.</li><li>- 20min caminando.</li></ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 3x15 Lagartijas apoyando rodillas.</li><li>- 3x20 Sentadillas c/apoyo.</li><li>- 3x12 Fondos piernas flexionadas.</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla con apoyo en silla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas apoyando rodillas</a></p> <p><a href="#">Fondos piernas flexionadas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 4x12 Crunch piernas separadas.</li><li>- 4x15 Toque de talones (pares).</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Crunch piernas separadas</a></p> <p><a href="#">Toque de talones</a></p>	<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5 series de 2x1. 3min caminando por 1min de trote.</li><li>- 20min caminando.</li></ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 3x15 Lagartijas apoyando rodillas.</li><li>- 3x20 Sentadillas.</li><li>- 3x12 Fondos piernas flexionadas.</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla con apoyo en silla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas apoyando rodillas</a></p> <p><a href="#">Fondos piernas flexionadas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 4x12 Crunch piernas separadas.</li><li>- 4x15 Toque de talones (pares).</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Crunch piernas separadas</a></p> <p><a href="#">Toque de talones</a></p>

## Semana 6

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min de trote.</li><li>- 10min caminando.</li><li>- 5min de trote.</li></ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2x10 Lagartijas apoyando rodillas.</li><li>- 3x15 Sentadillas c/apoyo.</li><li>- 2x10 Fondos piernas flexionadas.</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla con apoyo en silla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas apoyando rodillas</a></p> <p><a href="#">Fondos piernas flexionadas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2x12 Crunch piernas separadas.</li><li>- 2x15 Toque de talones (pares).</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Crunch piernas separadas</a></p> <p><a href="#">Toque de talones</a></p>	=	=

## Recomendaciones:

- Realiza un buen calentamiento (estiramientos 5-6seg por ejercicio suaves).
- En las series de fuerza descansa 60-90seg entre series y en abdomen 30-45seg entre series (si en algún momento lo requieres puedes descansar más, pero sin abusar del descanso).
- Consumir 2-3 litros de agua al día.
- En caso de que asistas al gimnasio o tengas programa de fuerza, omite la fuerza del plan antes descrito.

# PLAN DE ENTRENAMIENTO 5K Y 10K – AVANZADO

## Semana 1

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30min de trote.</li> </ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3x10 Lagartijas.</li> <li>- 3x15 Sentadillas.</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4x45seg Plancha.</li> <li>- 4x20 Escaladores (pares).</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Plancha</a></p> <p><a href="#">Escaladores</a></p>	<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 series de 3x1min 3min de trote por 1min caminando.</li> <li>- 5 series de 2x1min. 2min de trote por 1min caminando.</li> </ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4x10 Lagartijas.</li> <li>- 4x15 Sentadillas.</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4x45seg Plancha.</li> <li>- 4x20 Escaladores (pares).</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Plancha</a></p> <p><a href="#">Escaladores</a></p>

## Semana 2

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 35min de trote</li> </ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4x15 Lagartijas.</li> <li>- 4x20 Sentadillas.</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4x40seg Plancha.</li> <li>- 4x20 Escaladores (pares).</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Plancha</a></p> <p><a href="#">Escaladores</a></p>	<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 series de 3x1min. 3min trote por 1min de caminando.</li> <li>- 5 series de 2x1min. 2min de trote por 1min caminando.</li> </ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4x15 Lagartijas.</li> <li>- 4x20 Sentadillas.</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3x60seg Plancha.</li> <li>- 4x20 Escaladores (pares).</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Plancha</a></p> <p><a href="#">Escaladores</a></p>

### Semana 3

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
<u>Aeróbico</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Trote 20min.</li></ul> <u>Fuerza</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5x8 Lagartijas.</li><li>- 4x15 Sentadillas.</li></ul> <u>Estiramiento</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <u>Videos</u> <a href="#">Sentadilla</a> <a href="#">Lagartijas</a>	<u>Abdomen</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2x60seg Plancha.</li><li>- 3x20 Escaladores (pares).</li></ul> <u>Estiramiento</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <u>Videos</u> <a href="#">Plancha</a> <a href="#">Escaladores</a>	<u>Aeróbico</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Trote 20min.</li></ul> <u>Fuerza</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5x8 Lagartijas.</li><li>- 4x15 Sentadillas.</li></ul> <u>Estiramiento</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <u>Videos</u> <a href="#">Sentadilla</a> <a href="#">Lagartijas</a>	<u>Abdomen</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2x60seg Plancha.</li><li>- 3x20 Escaladores (pares).</li></ul> <u>Estiramiento</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <u>Videos</u> <a href="#">Plancha</a> <a href="#">Escaladores</a>

### Semana 4

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
<u>Aeróbico</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- 40min de trote.</li></ul> <u>Fuerza</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- 4x20 Sentadillas sumo.</li><li>- 4x12 Lagartija dinámica.</li><li>- 4x15 Fondos.</li></ul> <u>Estiramiento</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <u>Videos</u> <a href="#">Sentadilla sumo</a> <a href="#">Lagartija dinámica</a> <a href="#">Fondos</a>	<u>Abdomen</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- 4x15 Crunch bicicleta (pares).</li><li>- 4x15 rodillas al pecho.</li></ul> <u>Estiramiento</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <u>Videos</u> <a href="#">Crunch bicicleta</a> <a href="#">Rodillas al pecho</a>	<u>Aeróbico</u> <ul style="list-style-type: none"><li>50min de trote.</li></ul> <u>Fuerza</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- 4x10 Desplante en reversa (pares).</li><li>- 4x15 Lagartija con balanceo.</li><li>- 4x20 Fondos.</li></ul> <u>Estiramiento</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <u>Videos</u> <a href="#">Desplante en reversa</a> <a href="#">Lagartija con balanceo</a> <a href="#">Fondos</a>	<u>Abdomen</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- 4x15 Crunch bicicleta (pares).</li><li>- 4x15 rodillas al pecho.</li></ul> <u>Estiramiento</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <u>Videos</u> <a href="#">Crunch bicicleta</a> <a href="#">Rodillas al pecho</a>

## Semana 5

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 60min trote.</li> </ul> <p><u>Fuerza – circuito</u></p> <p>4 a 5 series</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 Lagartija diamante.</li> <li>- 15 Supermans.</li> <li>- 15 1/2burpees (modificado).</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Lagartija diamante</a></p> <p><a href="#">Supermans</a></p> <p><a href="#">Burpees</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4x15 Crunch bicicleta (pares).</li> <li>- 4x15 rodillas al pecho.</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Crunch bicicleta</a></p> <p><a href="#">Rodillas al pecho</a></p>	<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 series 10min de trote por 2min caminando (los 2 minutos son para que te recuperes y trabajes de mayor calidad los 10min que tocan trotando).</li> </ul> <p><u>Fuerza – circuito</u></p> <p>4 a 5 series</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30seg Sentadilla isométrica.</li> <li>- 15 Extensión de espalda en T.</li> <li>- 10 Burpees</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla isométrica</a></p> <p><a href="#">Extensión de espalda en T</a></p> <p><a href="#">Burpees</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4x15 Crunch bicicleta (pares).</li> <li>- 4x15 rodillas al pecho.</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Crunch bicicleta</a></p> <p><a href="#">Rodillas al pecho</a></p>

## Semana 6

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30min de trote.</li> </ul> <p><u>Fuerza</u></p> <p>4 a 5 series</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 Lagartija diamante.</li> <li>- 15 Supermans.</li> <li>- 15 1/2burpees (modificado).</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Lagartija diamante</a></p> <p><a href="#">Supermans</a></p> <p><a href="#">Burpees</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x15 Crunch bicicleta (pares).</li> <li>- 2x15 rodillas al pecho.</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Crunch bicicleta</a></p> <p><a href="#">Rodillas al pecho</a></p>	<p>=</p>	<p>=</p>

## Recomendaciones:

- Realiza un buen calentamiento (estiramientos 5-6seg por ejercicio suaves).
- En las series de fuerza descansa 45-60seg entre series y en abdomen 20-30seg entre series (si en algún momento lo requieres puedes descansar más, pero sin abusar del descanso).
- Consumir 2-3 litros de agua al día.
- En caso de que asistas al gimnasio o tengas programa de fuerza, omite la fuerza del plan antes descrito.



# PLAN DE ENTRENAMIENTO 5K Y 10K – INTERMEDIO

## Semana 1

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15min de trote.</li> <li>- 20min caminata.</li> </ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3x10 Lagartijas.</li> <li>- 3x15 Sentadillas.</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4x30seg Plancha.</li> <li>- 4x15 Escaladores (pares).</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Plancha</a></p> <p><a href="#">Escaladores</a></p>	<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 series de 2x1min 2min de trote por 1min caminando.</li> <li>- 5 series de 1x1min. 1min de trote por 1min caminando.</li> </ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3x10 Lagartijas.</li> <li>- 3x15 Sentadillas.</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4x30seg Plancha.</li> <li>- 4x15 Escaladores (pares).</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Plancha</a></p> <p><a href="#">Escaladores</a></p>

## Semana 2

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20min de trote.</li> <li>- 20min caminando.</li> </ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3x15 Lagartijas.</li> <li>- 3x20 Sentadillas.</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4x40seg Plancha.</li> <li>- 4x20 Escaladores (pares).</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Plancha</a></p> <p><a href="#">Escaladores</a></p>	<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 series de 3x1min. 3min trote por 1min de caminando.</li> <li>- 5 series de 2x1min. 2min de trote por 1min caminando.</li> </ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3x15 Lagartijas.</li> <li>- 3x20 Sentadillas.</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4x40seg Plancha.</li> <li>- 4x20 Escaladores (pares).</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Plancha</a></p> <p><a href="#">Escaladores</a></p>

## Semana 3

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Trote 15min.</li></ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5x5 Lagartijas.</li><li>- 3x10 Sentadillas.</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 4x30seg Plancha.</li><li>- 4x15 Escaladores (pares).</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Plancha</a></p> <p><a href="#">Escaladores</a></p>	<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Trote 20min.</li></ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5x5 Lagartijas.</li><li>- 3x10 Sentadillas.</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 4x30seg Plancha.</li><li>- 4x15 Escaladores (pares).</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Plancha</a></p> <p><a href="#">Escaladores</a></p>

## Semana 4

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 25min de trote.</li><li>- 20min caminando.</li></ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 4x15 Lagartijas elevando palmas</li><li>- 4x20 Sentadillas sumo.</li><li>- 4x10 Fondos.</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla sumo</a></p> <p><a href="#">Lagartija elevando palmas</a></p> <p><a href="#">Fondos</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 4x15 Crunch piernas a 90°.</li><li>- 4x15 Giros rusos (pares).</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Crunch piernas a 90°</a></p> <p><a href="#">Giros rusos</a></p>	<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 3 series de 5x1. 5min de trote por 1min caminando.</li><li>- 3 series de 3x1min. 3min de trote por 1min caminando.</li><li>- 5 series de 2x1min. 2min de trote por 1min caminando.</li></ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 4x15 Lagartijas elevando palmas</li><li>- 4x20 Sentadillas sumo.</li><li>- 4x10 Fondos.</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla sumo</a></p> <p><a href="#">Lagartija elevando palmas</a></p> <p><a href="#">Fondos</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 4x15 Crunch piernas a 90°.</li><li>- 4x15 Giros rusos (pares).</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Crunch piernas a 90°</a></p> <p><a href="#">Giros rusos</a></p>

## Semana 5

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 30min trote.</li><li>- 20min caminando.</li></ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 4x15 Lagartijas elevando palmas</li><li>- 4x20 Sentadillas sumo.</li><li>- 4x10 Fondos.</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla sumo</a></p> <p><a href="#">Lagartija elevando palmas</a></p> <p><a href="#">Fondos</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 4x15 Crunch piernas a 90°.</li><li>- 4x15 Giros rusos (pares).</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Crunch piernas a 90°</a></p> <p><a href="#">Giros rusos</a></p>	<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min de trote.</li><li>- 5min caminando.</li><li>- 5min trote.</li><li>- 15 min caminando.</li></ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 4x15 Lagartijas elevando palmas</li><li>- 4x20 Sentadillas sumo.</li><li>- 4x10 Fondos.</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla sumo</a></p> <p><a href="#">Lagartija elevando palmas</a></p> <p><a href="#">Fondos</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 4x15 Crunch piernas a 90°.</li><li>- 4x15 Giros rusos (pares).</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Crunch piernas a 90°</a></p> <p><a href="#">Giros rusos</a></p>

## Semana 6

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 40min de trote.</li></ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2x15 Crunch piernas a 90°.</li><li>- 2x15 Giros rusos (pares).</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Crunch piernas a 90°</a></p> <p><a href="#">Giros rusos</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2x15 Crunch piernas a 90°.</li><li>- 2x15 Giros rusos (pares).</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Crunch piernas a 90°</a></p> <p><a href="#">Giros rusos</a></p>	=	=

## Recomendaciones:

- Realiza un buen calentamiento (estiramientos 5-6seg por ejercicio suaves).
- En las series de fuerza descansa 45-60seg entre series y en abdomen 20-30seg entre series (si en algún momento lo requieres puedes descansar más, pero sin abusar del descanso).
- Consumir 2-3 litros de agua al día.
- En caso de que asistas al gimnasio o tengas programa de fuerza, omite la fuerza del plan antes descrito.

# PLAN DE ENTRENAMIENTO 5K Y 10K – PRINCIPIANTE

## Semana 1

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caminar 20min.</li> </ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x7 Lagartijas apoyando rodillas.</li> <li>- 2x12 Sentadillas c/apoyo.</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla con apoyo en silla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas apoyando rodillas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3x25seg Plancha apoyando rodillas.</li> <li>- 3x12 Escaladores (pares).</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Plancha apoyando rodillas</a></p> <p><a href="#">Escaladores</a></p>	<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caminar 20min.</li> </ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x7 Lagartijas apoyando rodillas.</li> <li>- 2x12 Sentadillas c/apoyo.</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla con apoyo en silla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas apoyando rodillas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3x25seg Plancha apoyando rodillas.</li> <li>- 3x12 Escaladores (pares).</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Plancha apoyando rodillas</a></p> <p><a href="#">Escaladores</a></p>

## Semana 2

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 series de 3x1min. 3min caminando por 1min de trote.</li> </ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x10 Lagartijas apoyando rodillas.</li> <li>- 2x15 Sentadillas c/apoyo.</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla con apoyo en silla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas apoyando rodillas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3x30seg Plancha apoyando rodillas.</li> <li>- 3x15 Escaladores (pares).</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Plancha apoyando rodillas</a></p> <p><a href="#">Escaladores</a></p>	<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 series de 3x1min. 3min caminando por 1min de trote.</li> </ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x10 Lagartijas apoyando rodillas.</li> <li>- 2x15 Sentadillas c/apoyo.</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla con apoyo en silla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas apoyando rodillas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3x30seg Plancha apoyando rodillas.</li> <li>- 3x15 Escaladores (pares).</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Plancha apoyando rodillas</a></p> <p><a href="#">Escaladores</a></p>

### Semana 3

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Caminar 30min.</li></ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 3x5 Lagartijas apoyando rodillas.</li><li>- 3x10 Sentadillas c/apoyo.</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla con apoyo en silla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas apoyando rodillas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 3x30seg Plancha apoyando rodillas.</li><li>- 3x15 Escaladores (pares).</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Plancha apoyando rodillas</a></p> <p><a href="#">Escaladores</a></p>	<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Caminar 30min.</li></ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 3x5 Lagartijas apoyando rodillas.</li><li>- 3x10 Sentadillas c/apoyo.</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla con apoyo en silla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas apoyando rodillas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 3x30seg Plancha apoyando rodillas.</li><li>- 3x15 Escaladores (pares).</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Plancha apoyando rodillas</a></p> <p><a href="#">Escaladores</a></p>

### Semana 4

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5 series de 2x1. 2min caminando por 1min de trote.</li><li>- 20min caminando.</li></ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 3x12 Lagartijas apoyando rodillas.</li><li>- 3x20 Sentadillas c/apoyo.</li><li>- 3x10 Fondos piernas flexionadas.</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla con apoyo en silla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas apoyando rodillas</a></p> <p><a href="#">Fondos piernas flexionadas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 4x12 Crunch piernas separadas.</li><li>- 4x15 Toque de talones (pares).</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Crunch piernas separadas</a></p> <p><a href="#">Toque de talones</a></p>	<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5 series de 2x1. 2min caminando por 1min de trote.</li><li>- 20min caminando.</li></ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 3x12 Lagartijas apoyando rodillas.</li><li>- 3x10 Sentadillas c/apoyo.</li><li>- 3x10 Fondos piernas flexionadas.</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla con apoyo en silla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas apoyando rodillas</a></p> <p><a href="#">Fondos piernas flexionadas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 4x12 Crunch piernas separadas.</li><li>- 4x15 Toque de talones (pares).</li></ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5min.</li></ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Crunch piernas separadas</a></p> <p><a href="#">Toque de talones</a></p>

**Semana 5**

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 series de 1x1. 3min caminando por 1min de trote.</li> <li>- 30min caminando.</li> </ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3x15 Lagartijas apoyando rodillas.</li> <li>- 3x20 Sentadillas c/apoyo.</li> <li>- 3x12 Fondos piernas flexionadas.</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla con apoyo en silla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas apoyando rodillas</a></p> <p><a href="#">Fondos piernas flexionadas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4x12 Crunch piernas separadas.</li> <li>- 4x15 Toque de talones (pares).</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Crunch piernas separadas</a></p> <p><a href="#">Toque de talones</a></p>	<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min de trote.</li> <li>- 5min caminando.</li> <li>- 5min trote.</li> <li>- 15 min caminando.</li> </ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3x15 Lagartijas apoyando rodillas.</li> <li>- 3x20 Sentadillas.</li> <li>- 3x12 Fondos piernas flexionadas.</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla con apoyo en silla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas apoyando rodillas</a></p> <p><a href="#">Fondos piernas flexionadas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4x12 Crunch piernas separadas.</li> <li>- 4x15 Toque de talones (pares).</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Crunch piernas separadas</a></p> <p><a href="#">Toque de talones</a></p>

**Semana 6**

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
<p><u>Aeróbico</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10min de trote.</li> <li>- 5min caminando.</li> <li>- 10min de trote.</li> <li>- 20min caminando.</li> </ul> <p><u>Fuerza</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x10 Lagartijas apoyando rodillas.</li> <li>- 3x15 Sentadillas c/apoyo.</li> <li>- 2x10 Fondos piernas flexionadas.</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Sentadilla con apoyo en silla</a></p> <p><a href="#">Lagartijas apoyando rodillas</a></p> <p><a href="#">Fondos piernas flexionadas</a></p>	<p><u>Abdomen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x12 Crunch piernas separadas.</li> <li>- 2x15 Toque de talones (pares).</li> </ul> <p><u>Estiramiento</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5min.</li> </ul> <p><u>Videos</u></p> <p><a href="#">Crunch piernas separadas</a></p> <p><a href="#">Toque de talones</a></p>	<p style="text-align: center;">=</p>	<p style="text-align: center;">=</p>

## Recomendaciones:

- Realiza un buen calentamiento (estiramientos 5-6seg por ejercicio suaves).
- En las series de fuerza descansa 45-60seg entre series y en abdomen 20-30seg entre series (si en algún momento lo requieres puedes descansar más, pero sin abusar del descanso).
- Consumir 2-3 litros de agua al día.
- En caso de que asistas al gimnasio o tengas programa de fuerza, omite la fuerza del plan antes descrito.