

RUTINA

SEMANAL



PRUEBA DE ESCALÓN

Es momento de realizar la prueba del escalón como ejercitación semanal.



Para cada día elije el momento adecuado, ropa cómoda y estar hidratado.

Puedes utilizar una escalera en casa, en el parque o en el lugar que te quede conveniente, lo importante es realizar actividad física para conseguir la meta propuesta.

RUTINA

Lunes

➤ Meta: subir 15 escalones.
➤ Repetir dos veces el ejercicio. ➤➤

Martes

➤ Meta: subir 25 escalones.
➤ Repetir tres veces el ejercicio. ➤➤

Miércoles

➤ Meta: subir 35 escalones.
➤ Repetir cuatro veces el ejercicio. ➤➤



RUTINA

Jueves

➤ Meta: subir 50 escalones. ➤➤
Repetir tres veces el ejercicio.

Viernes

➤ Meta: subir 70 escalones. ➤➤
Repetir tres veces el ejercicio.

