RUTINA
SEMANAL

SUBIR ESCALÓN

- Busca un lugar en el que exista un escalón de tamaño adecuado para tu edad y estatura.
- Utiliza ropa y calzado adecuado para realizar la rutina.
- Sigue las instrucciones de la rutina diaria.

Subir y bajar el escalón por tiempo:

- Lunes:
  - Rutina 1 minuto, descanso 1 minuto.
  - Repetir cinco veces.
- Martes:
  - Rutina 2 minutos, descanso 2 minuto.
  - Repetir cinco veces.
- Miércoles:
  - Rutina 2 minutos, descanso 1 minuto.
  - Repetir cinco veces.
- Jueves:
  - Rutina 1 minuto, descanso 1 minuto, rutina 2 minutos, descanso 1 minuto.
  - Repetir cinco veces.
- Viernes:
  - Rutina 2 minutos, descanso 1 minuto, rutina 2 minutos, descanso 30 segundos.
  - Repetir cinco veces.