



RUTINA

SEMANAL

Resistencia media

Opción 1:

Utiliza ropa y calzado adecuado para la rutina propuesta, recuerda que lo importante es desarrollar la resistencia adecuada para el mejoramiento físico.

- Lunes:
Carrera de 4 minutos.
- Miércoles:
Carrera de 6 minutos.
- Viernes:
Carrera de 8 minutos.

Salto de cuerda

Opción 1:

Utiliza ropa, calzado deportivo y una cuerda en buen estado.

- Martes:
Saltar 4 minutos.
- Jueves:
Saltar 6 minutos.
- Sábado:
Saltar 8 minutos.

Resistencia media

Opción 2:

Utiliza ropa y calzado adecuado para la rutina propuesta, recuerda que lo importante es desarrollar la resistencia adecuada para el mejoramiento físico.

- Lunes:
600 metros de carrera.
- Miércoles:
1000 metros de carrera.
- Viernes:
1500 metros de carrera.

Prueba de escalón

Opción 2:

Utiliza ropa, calzado deportivo, localizar un lugar adecuado para subir la(s) grada(s) y realizar la rutina.

- Martes:
Subir escalón, 4 minutos.
- Jueves:
Subir escalón, 6 minutos.
- Sábado:
Subir escalón, 8 minutos.