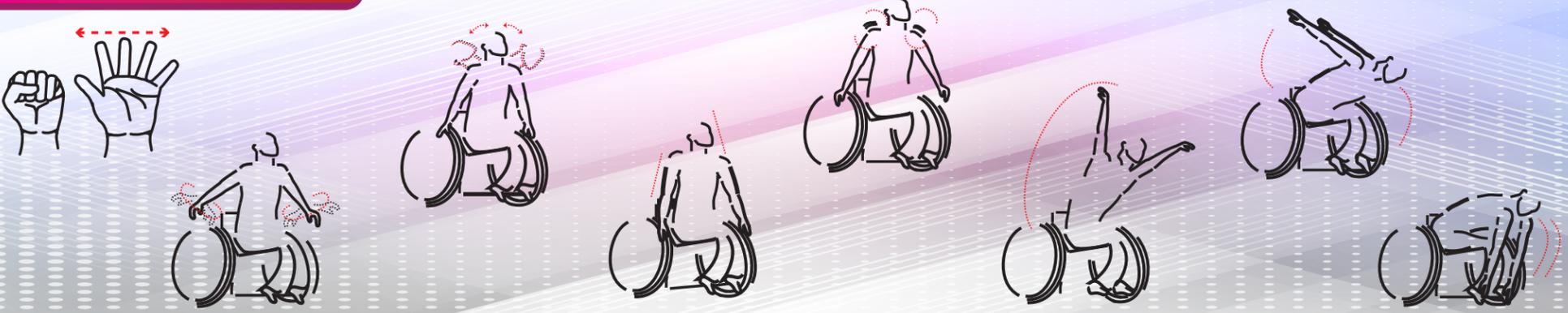


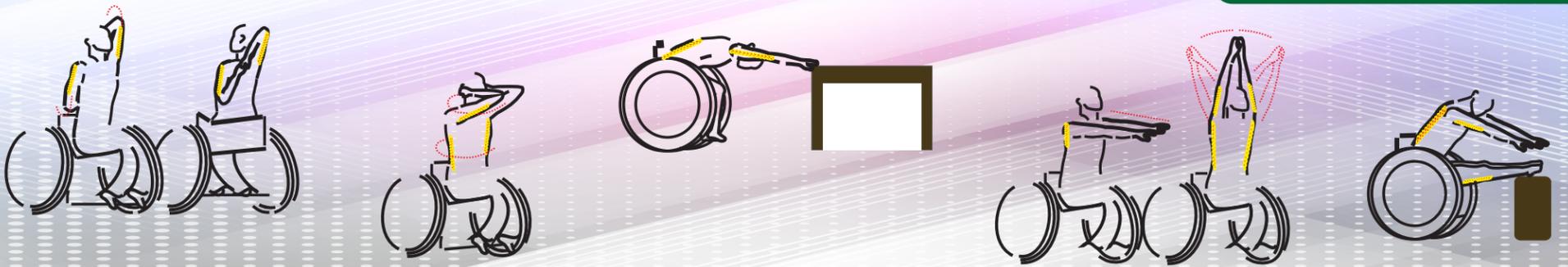
Calentamiento

Durante 5 minutos, realiza suavemente movimientos con las partes de tu cuerpo que puedas mover: cuello, hombros, brazos, manos, cintura, piernas. Repite 8 veces cada ejercicio.



Realiza los ejercicios para cada segmento: extremidades superiores, tronco y extremidades inferiores. Mantén el estiramiento firme y sostenido durante 10 segundos. Regresa a la posición original.

Flexibilidad



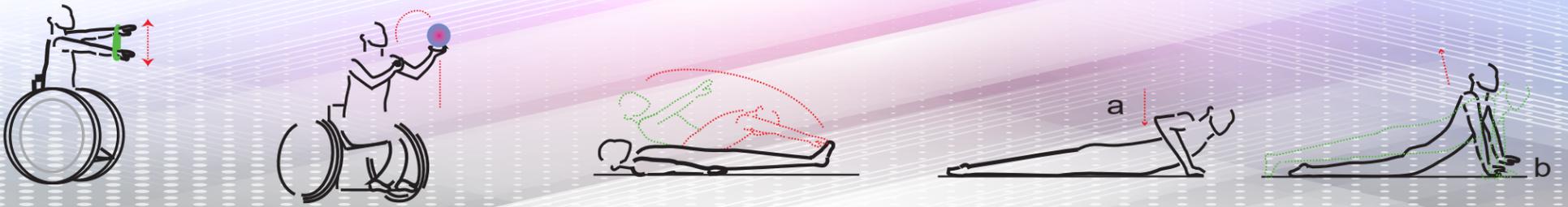
Resistencia

Elige un ejercicio y realízalo 20 minutos continuos, mantén tu frecuencia cardiaca (esfuerzo o intensidad) entre 50% y 60 %. Cuida no exceder tu frecuencia cardiaca máxima.



Realiza los ejercicios de cada segmento (extremidades superiores, tronco y extremidades inferiores). Realiza 8 repeticiones de cada uno ejerciendo fuerza. Combina de tal forma que al terminar la semana, todas las regiones de tu cuerpo se hayan ejercitado.

Fuerza



Relajación

Durante 5 minutos realiza ejercicios y movimientos lentos, pausados, alternándolos con respiraciones profundas, hasta llegar a tu recuperación final.

