



Ejercicio Abdominales

NIVEL DE ENTRENAMIENTO

PRINCIPIANTE

2 días ✓
por semana

FRECUENCIA ▶

EJERCICIO ▶ Abdominales (+) Caminata (+) Trote (+) Caminata

CANTIDAD ▶ **30**
repeticiones

TIEMPO ▶ **5** minutos **5** minutos **5** minutos

INTENSIDAD ▶

ADEMÁS

1 día ✓
por semana

FRECUENCIA ▶

EJERCICIO ▶ Abdominales (+) Caminata (+) Trote (+) Caminata

CANTIDAD ▶ **30**
repeticiones

TIEMPO ▶ **10** minutos **10** minutos **10** minutos

INTENSIDAD ▶

NIVEL DE ENTRENAMIENTO

INTERMEDIO

2 días ✓
por semana

Abdominales (+) Trotar

100
repeticiones

20 minutos

ADEMÁS

1 día ✓
por semana

Abdominales (+) Caminata (+) Trote

100
repeticiones

10 minutos **20** minutos

NIVEL DE ENTRENAMIENTO

AVANZADO

2 días ✓
por semana

Abdominales (+) Trotar

150
repeticiones

20 minutos

ADEMÁS

1 día ✓
por semana

Abdominales (+) Trote

150
repeticiones

30 minutos
Alternando el tiempo
de esta manera

5 minutos **5** minutos