



Ejercicio

Caminata unilateral con peso

NIVEL DE ENTRENAMIENTO

PRINCIPIANTE

2 días ✓
por semana

FRECUENCIA ▶

EJERCICIO ▶

Caminata Unilateral + Trote

DISTANCIA ▶

100
metros cada lado

TIEMPO ▶

15
minutos

INTENSIDAD ▶



ADEMÁS

1 día ✓
por semana

FRECUENCIA ▶

EJERCICIO ▶

Caminata Unilateral + Caminata + Trote + Caminata

DISTANCIA ▶

100
metros cada lado

TIEMPO ▶

5 minutos | **20** minutos | **5** minutos

INTENSIDAD ▶



NIVEL DE ENTRENAMIENTO

INTERMEDIO

2 días ✓
por semana

Caminata Unilateral + Trotar

150
metros cada lado

15
minutos



ADEMÁS

1 día ✓
por semana

Caminata Unilateral + Trotar

150
metros cada lado

30
minutos



NIVEL DE ENTRENAMIENTO

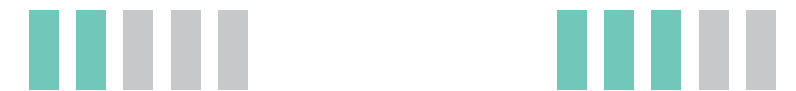
AVANZADO

2 días ✓
por semana

Caminata Unilateral + Trotar

200
metros cada lado

25
minutos



ADEMÁS

1 día ✓
por semana

Caminata Unilateral + Trotar

200
metros cada lado

30
minutos



TRATNDRO DE MEJORAR DISTANCIA EN PLANO