



# Ejercicio Lumbares

NIVEL DE ENTRENAMIENTO

## PRINCIPIANTE

**2 días** ✓  
por semana

FRECUENCIA ▶

EJERCICIO ▶

Lumbares (+) Caminata (+) Trote

CANTIDAD ▶

**60**  
repeticiones

TIEMPO ▶

🕒 **5** minutos | 🕒 **10** minutos

INTENSIDAD ▶



## ADEMÁS

**1 día** ✓  
por semana

FRECUENCIA ▶

EJERCICIO ▶

Lumbares (+) Caminata (+) Trote (+) Caminata

CANTIDAD ▶

**60**  
repeticiones

TIEMPO ▶

🕒 **10** minutos | 🕒 **15** minutos | 🕒 **5** minutos

INTENSIDAD ▶



NIVEL DE ENTRENAMIENTO

## INTERMEDIO

**2 días** ✓  
por semana

Lumbares (+) Trotar

**80**  
repeticiones

🕒 **15** minutos



## ADEMÁS

**1 día** ✓  
por semana

Lumbares (+) Caminata (+) Trote

**80**  
repeticiones

🕒 **5** minutos | 🕒 **25** minutos



NIVEL DE ENTRENAMIENTO

## AVANZADO

**2 días** ✓  
por semana

Lumbares (+) Trotar

**100**  
repeticiones

🕒 **20** minutos



## ADEMÁS

**1 día** ✓  
por semana

Lumbares (+) Trote

**100**  
repeticiones

🕒 **30** minutos



EN TERRENO CON PENDIENTES