



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