



# Ejercicio Planchas

NIVEL DE ENTRENAMIENTO

## PRINCIPIANTE

**2 días** ✓  
por semana

FRECUENCIA ▶

EJERCICIO ▶

Planchas (+) Caminata (+) Trote

CANTIDAD ▶

**3**  
repeticiones

TIEMPO ▶

**30**  
segundos c/u

**5**  
minutos

**10**  
minutos

INTENSIDAD ▶



## ADEMÁS

**1 día** ✓  
por semana

FRECUENCIA ▶

EJERCICIO ▶

Planchas (+) Caminata (+) Trote (+) Caminata

CANTIDAD ▶

**3**  
repeticiones

TIEMPO ▶

**30**  
segundos c/u

**10**  
minutos

**15**  
minutos

**5**  
minutos

INTENSIDAD ▶



NIVEL DE ENTRENAMIENTO

## INTERMEDIO

**2 días** ✓  
por semana

Planchas (+) Trotar

**3**  
repeticiones

**45**  
segundos c/u

**15**  
minutos



## ADEMÁS

**1 día** ✓  
por semana

Planchas (+) Trote (+) Caminata (+) Trote

**3**  
repeticiones

**45**  
segundos c/u

**15**  
minutos

**5**  
minutos

**25**  
minutos



NIVEL DE ENTRENAMIENTO

## AVANZADO

**2 días** ✓  
por semana

Planchas (+) Trotar

**3**  
repeticiones

**1**  
Minuto c/u

**20**  
minutos



## ADEMÁS

**1 día** ✓  
por semana

Planchas (+) Trote

**3**  
repeticiones

**1**  
Minuto c/u

**30**  
minutos



EN TERRENO CON PENDIENTES