



Ejercicio Rotación tronco

NIVEL DE ENTRENAMIENTO

PRINCIPIANTE

2 días ✓
por semana

FRECUENCIA ▶

EJERCICIO ▶

Rotaciones (+) Trote

CANTIDAD ▶

25
repeticiones por
cada lado

TIEMPO ▶

15
minutos

INTENSIDAD ▶



ADEMÁS

1 día ✓
por semana

FRECUENCIA ▶

EJERCICIO ▶

Rotaciones (+) Caminata (+) Trote (+) Caminata

CANTIDAD ▶

25
repeticiones por
cada lado

TIEMPO ▶

5
minutos

20
minutos

5
minutos

INTENSIDAD ▶



NIVEL DE ENTRENAMIENTO

INTERMEDIO

2 días ✓
por semana

Rotaciones (+) Trote

35
repeticiones por
cada lado

15
minutos



ADEMÁS

1 día ✓
por semana

Rotaciones (+) Trote

35
repeticiones por
cada lado

30
minutos



NIVEL DE ENTRENAMIENTO

AVANZADO

2 días ✓
por semana

Rotaciones (+) Trote

50
repeticiones por
cada lado

25
minutos



ADEMÁS

1 día ✓
por semana

Rotaciones (+) Trote

50
repeticiones por
cada lado

30
minutos

