

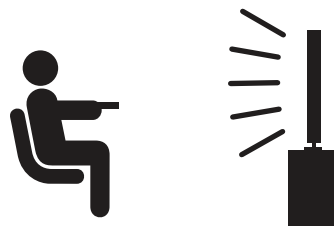


CÓMO ELEGIR MI NIVEL DE ENTRENAMIENTO

NIVEL DE ENTRENAMIENTO

PRINCIPIANTE

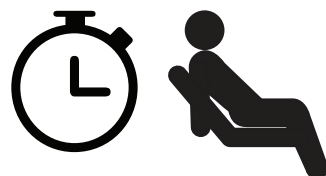
- No hace ejercicio regularmente.



- Tiene problemas de salud.



- Lleva más de tres meses sin hacer ejercicio.



NIVEL DE ENTRENAMIENTO

INTERMEDIO

- En el último año hizo ejercicios de forma constante.



- Es una persona saludable.



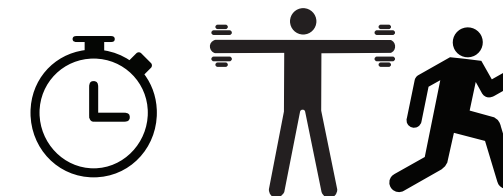
- Se ejercita por lo menos tres veces por semana.



NIVEL DE ENTRENAMIENTO

AVANZADO

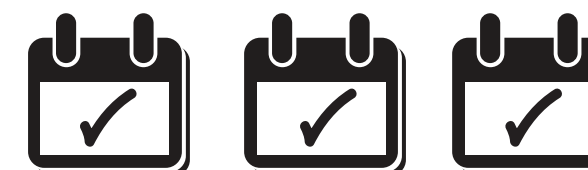
- Tiene una rutina de entrenamiento.



- Es una persona saludable.



- En los últimos 3 meses ha hecho actividad física constante.



Nota: cumple, al menos, dos de los requerimientos para cada nivel.