



# Ejercicio Trotar

NIVEL DE ENTRENAMIENTO

**PRINCIPIANTE**

FRECUENCIA



**3 días** ✓  
por semana

EJERCICIO



Caminata

TIEMPO



 **30** minutos

INTENSIDAD



NIVEL DE ENTRENAMIENTO

**INTERMEDIO**

**3 días** ✓  
por semana

Caminata (+) Trote (+) Caminata

 **10**  
minutos

 **10**  
minutos

 **10**  
minutos



NIVEL DE ENTRENAMIENTO

**AVANZADO**

**3 días** ✓  
por semana

Trote continuo

 **30** minutos

