



Ejercicio Subir y bajar escalón o escalera

NIVEL DE ENTRENAMIENTO

PRINCIPIANTE

FRECUENCIA ▶

2 días ✓
por semana

EJERCICIO ▶

Subir y bajar un escalón (+) Caminata

TIEMPO ▶

🕒 **8-10** minutos 🕒 **10-15** minutos

INTENSIDAD ▶



NIVEL DE ENTRENAMIENTO

INTERMEDIO

2 días ✓
por semana

Subir y bajar un escalón (+) Trotar

🕒 **12-14** minutos 🕒 **15** minutos



NIVEL DE ENTRENAMIENTO

AVANZADO

2 días ✓
por semana

Subir y bajar un escalón (+) Trotar
🏋️

🕒 **15-18** minutos 🕒 **15** minutos



ADEMÁS

FRECUENCIA ▶

1 día ✓
por semana

EJERCICIO ▶

Subir y bajar un escalón (+) Caminata

TIEMPO ▶

🕒 **8-10** minutos 🕒 **30** minutos

INTENSIDAD ▶



ADEMÁS

1 día ✓
por semana

Subir y bajar un escalón (+) Caminata (+) Trote (+) Caminata

🕒 **12-14** minutos 🕒 **10** minutos 🕒 **10** minutos 🕒 **10** minutos



ADEMÁS

1 día ✓
por semana

Subir y bajar un escalón (+) Trotar
🏋️

🕒 **15-18** minutos 🕒 **30** minutos

