



Ejercicio Jumping

NIVEL DE ENTRENAMIENTO

PRINCIPIANTE

FRECUENCIA ▶

2 días ✓
por semana

EJERCICIO ▶

Jumping (+) Caminata

TIEMPO ▶

🕒 **8-10** minutos 🕒 **15** minutos

INTENSIDAD ▶



ADEMÁS

FRECUENCIA ▶

1 día ✓
por semana

EJERCICIO ▶

Jumping (+) Caminata

TIEMPO ▶

🕒 **8-10** minutos 🕒 **30** minutos

INTENSIDAD ▶



NIVEL DE ENTRENAMIENTO

INTERMEDIO

2 días ✓
por semana

Jumping (+) Trotar

🕒 **12-14** minutos 🕒 **15** minutos



ADEMÁS

1 día ✓
por semana

Jumping (+) Caminata (+) Trote (+) Caminata

🕒 **12-14** minutos 🕒 **10** minutos 🕒 **15** minutos 🕒 **5** minutos



NIVEL DE ENTRENAMIENTO

AVANZADO

2 días ✓
por semana

Jumping (+) Trotar

🕒 **15-18** minutos 🕒 **20** minutos



ADEMÁS

1 día ✓
por semana

Jumping (+) Trotar

🕒 **15-18** minutos 🕒 **30** minutos

