

Plan de Entrenamiento del Capitan de Mejoramiento Físico



Entrenamiento # _____

Fecha: _____

Consejo de Salud del día:

Calentamiento

5 -7 minutos

Actividad Aeróbica	Modificaciones
1.	
2.	

Estiramiento Dinámico	Modificaciones
1.	
2.	
3.	
4.	

Entrenamiento # _____

Fecha: _____

Enfriamiento

5 -7 minutos

Actividades Aeróbicas Ligeras	Modificaciones
1.	

Estiramiento Fijo	Modificaciones
1.	
2.	
3.	
4.	

¿Qué estuvo bien hoy? ¿Qué no lo estuvo? Complete esta sección después de cada sesión de entrenamiento.