

ENFÓQUESE EN AVANCES TODAS LAS SEMANAS

¡Este documento puede ayudarlo a alcanzar sus objetivos de acondicionamiento! El estado físico funciona mejor cuando comes sano y te mantienes activo la mayoría de los días de la semana. El objetivo es comer sano todos los días y hacer los videos de ejercicio 5 días por semana. Use este calendario para establecer objetivos de ejercicio y apegarse a ellos

EL EJERCICIO ES DIVERTIDO

¡Estar en forma es bueno para tu cuerpo! Se siente increíble alcanzar tus objetivos, especialmente cuando son difíciles. ¿Quieres más de un desafío? Para un entrenamiento más duro, mira cada video más de una vez en una sesión.

NUEVO ESTILO DE VIDA

Nunca es demasiado tarde para comenzar a hacer ejercicio o volver a saltar. Este calendario de ejercicios puede ayudar. Una vez que termine estas rutinas, comience a planificar su próxima semana de ejercicio con un calendario nuevo.

Llene el calendario todos los días con el video con el que trabajó y cuántas veces lo hizo.

Comience siempre calentando con el **Video 1: Bienvenida y Calentamiento.**

Hice el video 3
2 veces hoy.

¡Comparte tu viaje de preparación física personal con nosotros! Publique imágenes de sus avances en Twitter o Instagram. ¡No olvides etiquetarnos @OlimpiadasEspeciales #SaludInclusiva.



Semana 1: Video 2

Semana 2: Video 2 y 3

Semana 3: Video 3 y 4

Semana 4: Video 2 y 4

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	 Ejercicio Hice el video _____ veces hoy. <i>Consejo: ¡Recuerda calentar con el Video 1 antes de cada entrenamiento!</i>	 Ejercicio Hice el video _____ veces hoy. <i>Consejo: Sigue las formas. Sigue a los atletas de los videos. Puedes pausar o rebobinar para asegurar de hacer los ejercicios bien.</i>	 Día de Descanso <i>Consejo: El ejercicio es importante, pero también lo es permitir que el cuerpo se recupere. Intenta entrenar 5 días a la semana y descansa 2.</i>	 Ejercicio Hice el video _____ veces hoy. 	 Workout Hice el video _____ veces hoy. <i>Consejo: ¡Manténte hidratado! Pausa el video cuando tengas sed y toma un sorbo de agua.</i>	 Día de Descanso <i>Consejo: Si te encantan los bocadillos crujientes, prueba las zanahorias o el apio con hummus para una merienda saludable y abundante.</i>	 Workout Hice el video _____ veces hoy. 
	 Ejercicio Hice el video _____ veces hoy. <i>Consejo: ¡Recuerda calentar con el Video 1 antes de cada entrenamiento!</i>	 Ejercicio Hice el video _____ veces hoy. 	 Día de Descanso <i>Consejo: ¡Buen trabajo en llegar a la semana 2! No olvides los estiramientos después de hacer ejercicio.</i>	 Ejercicio Hice el video _____ veces hoy. <i>Consejo: Hacer ejercicio es más divertido con un amigo. Pídale a un amigo que haga los videos contigo.</i>	 Ejercicio Hice el video _____ veces hoy. 	 Día de Descanso <i>Consejo: La nutrición es una parte importante de la fuerza. Comer alimentos saludables, como frutas y verduras frescas, ayuda a que tu cuerpo se fortalezca.</i>	 Ejercicio Hice el video _____ veces hoy. 
	 Ejercicio Hice el video _____ veces hoy. <i>Consejo: ¡Recuerda calentar con el Video 1 antes de cada entrenamiento!</i>	 Ejercicio Hice el video _____ veces hoy. 	 Día de Descanso <i>Consejo: Refréscate con agua durante y después de su entrenamiento, en lugar de una bebida deportiva. ¡Te hidratarás sin todo el azúcar agregado!</i>	 Ejercicio Hice el video _____ veces hoy. 	 Ejercicio Hice el video _____ veces hoy. <i>Consejo: La actividad diaria puede considerarse ejercicio. Caminar, trotar o andar en bicicleta son buenas maneras de mantenerse en movimiento.</i>	 Día de Descanso <i>Consejo: La proteína no solo viene de la carne. Frijoles, guisantes, nueces, semillas, y los huevos son buenas fuentes de proteínas.</i>	 Ejercicio Hice el video _____ veces hoy. 
	 Ejercicio Hice el video _____ veces hoy. <i>Consejo: ¡Recuerda calentar con el Video 1 antes de cada entrenamiento!</i>	 Ejercicio Hice el video _____ veces hoy. 	 Día de Descanso <i>Consejo: ¿Te duele el entrenamiento? Calienta antes de entrenar, luego enfría con estiramientos para ayudar a prevenir el dolor.</i>	 Ejercicio Hice el video _____ veces hoy. 	 Ejercicio Hice el video _____ veces hoy. 	 Día de Descanso <i>Consejo: ¡No te apresures cuando comes! Tóma tu tiempo y escucha a tu cuerpo. Deja de comer cuando estés lleno.</i>	 Ejercicio Hice el video _____ veces hoy. Felicidades por completar el calendario! Es hora de comenzar uno nuevo para las próximas 4 semanas.