

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
22 30 min bici + tabla 1 (T1)	23 6 min carrera continua (CC) + tabla 2 (T2)	24 Nadar 7 min + T1	25 DESCANSO	26 30 min bici + T2	27 Deporte alternativo + T1	28 7 min CC + T2
29 Nadar 7 min + T1	30 DESCANSO	31 35 min bici + T2	1 9 min CC + T1	2 Nadar 8 min + T2	3 Deporte alternativo + T1	4 DESCANSO
5 35 min bici + T1	6 10 min CC + T2	7 Nadar 9 min + T1	8 DESCANSO	9 10 min CC + T1	10 Deporte alternativo + T2	11 35 min bici + T1
12 DESCANSO	13 10 min CC + T2	14 Nadar 10 min + T1	15 DESCANSO	16 40 min bici + T2	17 Deporte alternativo + T1	18 DESCANSO
19 CC: 8' + 8' (descanso 3 min) + T2	20 Nadar: 7' + 7' (descanso 5 min) + T1	21 DESCANSO	22 45 min bici + T2	23 Cuestas* 10 veces + T1	24 DESCANSO	25 Deporte alternativo + T2
26 CC: 10' + 10' (descanso 4 min) + T1	27 Nadar: 7' + 7' (descanso 3 min) + T2	28 DESCANSO	29 50 min bici + T1	30 Cuestas 15 veces + T2	31 DESCANSO	1 DESCANSO

\* Cuestas: subida a máxima velocidad y bajada andando en alguna cuesta parecida a la de El Cerro

TABLA 1: Gemelos, abdominales, glúteos, bíceps



- Semana 1:

- Gemelos: 2 Series x 10 Repeticiones
- Abdominales: 2 S x 15 R
- Glúteos: 2 S x 10 R
- Bíceps: 2 S x 5 R

- Semana 2:

- Gemelos: 2 Series x 10 Repeticiones
- Abdominales: 2 S x 15 R
- Glúteos: 2 S x 10 R
- Bíceps: 2 S x 5 R

- Semana 3:

- Gemelos: 3 Series x 10 Repeticiones
- Abdominales: 3 S x 15 R
- Glúteos: 3 S x 10 R
- Bíceps: 3 S x 5 R
- 

- Semana 4:

- Gemelos: 3 Series x 15 Repeticiones
- Abdominales: 3 S x 20 R
- Glúteos: 3 S x 15 R
- Bíceps: 3 S x 7 R

- Semana 5:

- Gemelos: 3 Series x 20 Repeticiones
- Abdominales: 3 S x 25 R
- Glúteos: 3 S x 20 R
- Bíceps: 3 S x 10 R

- Semana 6:

- Gemelos: 3 Series x 20 Repeticiones
- Abdominales: 3 S x 25 R
- Glúteos: 3 S x 20 R
- Bíceps: 3 S x 10 R

TABLA 2: Abdominales, cuádriceps, tríceps, hombro



- Semana 1:
  - o Cuádriceps: 2 Series x 10 Repeticiones cada pierna
  - o Abdominales: 2 S x 15 R a cada lado
  - o Tríceps: 2 S x 7 R
  - o Hombro: 2 S x 20 seg
- Semana 2:
  - o Cuádriceps: 2 Series x 10 Repeticiones cada pierna
  - o Abdominales: 2 S x 15 R a cada lado
  - o Tríceps: 2 S x 7 R
  - o Hombro: 2 S x 20 seg
- Semana 3:
  - o Cuádriceps: 3 Series x 15 Repeticiones cada pierna
  - o Abdominales: 3 S x 20 R a cada lado
  - o Tríceps: 3 S x 10 R
  - o Hombro: 3 S x 30 seg
- Semana 4:
  - o Cuádriceps: 3 Series x 15 Repeticiones cada pierna
  - o Abdominales: 3 S x 20 R a cada lado
  - o Tríceps: 3 S x 10 R
  - o Hombro: 3 S x 30 seg
- Semana 5:
  - o Cuádriceps: 3 Series x 20 Repeticiones cada pierna
  - o Abdominales: 3 S x 25 R a cada lado
  - o Tríceps: 3 S x 15 R
  - o Hombro: 3 S x 45 seg
- Semana 6:
  - o Cuádriceps: 3 Series x 20 Repeticiones cada pierna
  - o Abdominales: 3 S x 25 R cada lado
  - o Tríceps: 3 S x 15 R
  - o Hombro: 3 S x 45 seg

ACLARACIONES: Somos conscientes de que no todo el mundo dispone de bicicleta o piscina para nadar. Esto es solo una propuesta, lo importante para nosotras es que hagan algo de ejercicio físico durante el verano.

Disfrutad del verano. Rocío y Cristina.