



# PONTE EN FORMA

## CON MARTÍN GIACCHETTA

### Plan de entrenamiento Semana 3

#### Lunes



##### Consejo

Empieza a creerte que eres una mujer activa, empieza a pensar en deporte y en como ubicarlos en tu vida diaria. Planifica tu día una vez hayas agendado tu sesión deportiva.



##### Entrenamiento

- 20' minutos de calentamiento en elíptica.
- 45' minutos en clase de spinning.
- Abdominales variadas en 5 series de 20 repeticiones.
- Estiramientos.

#### Martes



##### Consejo

Intenta vigilar tu pisada, si sientes que el pie no.



##### Entrenamiento

- Andar y correr durante 60' minutos en 6 series de 7' minutos andando y 3' minutos corriendo.



##### Nutrición

No olvides hidratarte antes durante y después del entrenamiento.

#### Miércoles



##### Consejo

Un botella de agua a mano, empiezan épocas en las que aumenta el calor y es necesaria una mayor hidratación.



##### Entrenamiento

- 20' minutos de elíptica con cambios de ritmo entre el minuto 12' y 18'.
- 10' minutos de remo con cambios de ritmo entre el minuto 4' y 7'.
- 10' minutos de bicicleta estática con cambios de ritmo entre el minuto 4' y 7'.
- 20' minutos andando en cinta con cambios de ritmo: 5 minutos ritmo medio 6,5 km/h, 5 minutos ritmo alto 7,2 km/h.
- 5 series de 20 abdominales.
- Estiramientos asistidos.

#### Jueves



##### Consejo

No olvides realizar estiramientos del tren inferior al terminar, gemelos, cuádriceps, isquiotibiales y aductores.



##### Entrenamiento

- Andar y correr durante 60' minutos en 6 series de 7' minutos andando y 3' minutos corriendo.

#### Viernes



##### Consejo

Siempre que hagas aeróbicos realiza con ropa ceñida al cuerpo para evitar roces innecesarios.



##### Entrenamiento

- 20' minutos de elíptica con cambios de ritmo entre el minuto 12' y 18'.
- 10' minutos de remo con cambios de ritmo entre el minuto 4' y 7'.
- 10' minutos de bicicleta estática con cambios de ritmo entre el minuto 4' y 7'.
- 20' minutos andando en cinta con cambios de ritmo: 5 minutos ritmo medio 6,5 km/h, 5 minutos ritmo alto 7,2 km/h. repetimos dos veces.
- 5 series de 20 abdominales.
- Estiramientos asistidos.