

	SEMANA 1		
SEDENTARIOS +50 años	CALENT	CIRCUITO INICIO	
	<b>2</b> INICIO	Minutos x ejercicio	Nº vueltas
		Hacerlo con la profesora	<b>1</b>
+ ESTIRAMIENTO 1			
DÍAS ENTRENADOS			

	SEMANA 2		
SEDENTARIOS +50 años	CALENT	CIRCUITO INICIO	
	<b>2</b> INICIO	Minutos x ejercicio	Nº vueltas
		Hacerlo con la profesora	<b>1</b>
+ ESTIRAMIENTO 1 i 2			
DÍAS ENTRENADOS			

	SEMANA 3		
SEDENTARIOS +50 años	CALENT	CIRCUITO INICIO	
	<b>2</b> INICIO	Minutos x ejercicio	Nº vueltas
		Hacerlo con la profesora	<b>2</b>
PILATES			
DÍAS ENTRENADOS			

	SEMANA 4		
SEDENTARIOS +50 años	CALENT	CIRCUITO INICIO	
	<b>2</b> INICIO	Minutos x ejercicio	Nº vueltas
		Hacerlo con la profesora	<b>2-3</b>
PILATES + ESTIRAMIENTO 1			
DÍAS ENTRENADOS			

	SEMANA 5		
SEDENTARIOS +50 años	CALENT	CIRCUITO MEDIO	
	<b>1</b> MEDIO	Minutos x ejercicio	Nº vueltas
		<b>1'</b>	<b>1</b>
+ ESTIRAMIENTO 1			
DÍAS ENTRENADOS			

	SEMANA 6		
SEDENTARIOS +50 años	CALENT	CIRCUITO MEDIO	
	<b>1</b> MEDIO	Minutos x ejercicio	Nº vueltas
		<b>1'</b>	<b>1</b>
PILATES + ESTIRAMIENTO 1			
DÍAS ENTRENADOS			



**TU SALUD ESTÁ EN TUS MANOS. TU DECIDES!**

### CÓMO USAR ESTA TABLA:

En el vídeo del CIRCUITO MEDIO/AV SOLAMENTE MOSTRAMOS EL EJERCICIO y como se ejecuta. El objetivo es ver cómo se ejecuta correctamente, y asimilarlo.

El primer ejercicio es el enlace: hay que hacer 10-15 repeticiones entre ejercicio y ejercicio

Una vez visto el ejercicio hay que pausar el vídeo y hacerlo los minutos que se han establecido por semanas.

Estas rutinas de ejercicios están pensadas para personas sanas. En caso de patologías consultar al médico

EN EL CASO QUE RESULTE COMPLICADO MEDIR POR MINUTOS, lo haremos con repeticiones:

- Entre 15 -30 según la intensidad en los ejercicios simples
- Entre 10-15 en ejercicios de coordinación

Si los ejercicios resultan sencillos, aumentar la intensidad y/o la velocidad, teniendo en cuenta que la seguridad y la correcta ejecución son más importantes y efectivos que el hacer mucho y mal



		SEMANA 1		
		CALENT	CIRCUITO 1	
SEDENTARIOS 25-49 años	2 INICIO	<i>Minutos x ejercicio</i>	<i>Nº vueltas</i>	
		Hacerlo con la profesora	2	
	PILATES + ESTIRAMIENTO 1			
DÍAS ENTRENADOS				

		SEMANA 2		
		CALENT	CIRC. INICIO + MEDIO	
	1 MEDIO	<i>Minutos x ejercicio</i>	<i>Nº vueltas</i>	
		1' 15"	1	
	+ PILATES + ESTIRAMIENTO 2			
DÍAS ENTRENADOS				

		SEMANA 3		
		CALENT	CIRCUIT MEDIO	
CAMINAR 45-60 MIN	1 MEDIO	<i>Minutos x ejercicio</i>	<i>Nº vueltas</i>	
		1' 15"	1	
	PILATES + ESTIRAM 1			
DÍAS ENTRENADOS				

		SEMANA 4		
		CALENT	CIRCUITO MEDIO	
	1 MEDIO	<i>Minutos x ejercicio</i>	<i>Nº vueltas</i>	
		1' 30"	1	
	PILATES + ABDOMINALES			
DÍAS ENTRENADOS				

		SEMANA 5		
		CALENT	CIRCUITO MEDIO	
CAMINAR 45-60 MIN	1 MEDIO	<i>Minutos x ejercicio</i>	<i>Nº vueltas</i>	
		1'	2	
	ABDOMIN.+ ESTIRAMIENTO 2			
DÍAS ENTRENADOS				

		SEMANA 6		
		CALENT	CIRC. INICIO + MEDIO	
	1 MEDIO	<i>Minutos x ejercicio</i>	<i>Nº vueltas</i>	
		1' 15"	2	
	PILATES + ABDOMINALES			
DÍAS ENTRENADOS				



**TU SALUD ESTÁ EN TUS MANOS. TU DECIDES!**

### CÓMO USAR ESTA TABLA:

En el vídeo del CIRCUITO MEDIO/AV SOLAMENTE MOSTRAMOS EL EJERCICIO y como se ejecuta. El objetivo es ver cómo se ejecuta correctamente, y asimilarlo.

El primer ejercicio es el enlace: hay que hacer 10-15 repeticiones entre ejercicio y ejercicio

Una vez visto el ejercicio hay que pausar el vídeo y hacerlo los minutos que se han establecido por semanas.

Estas rutinas de ejercicios están pensadas para personas sanas. En caso de patologías consultar al médico

**EN EL CASO QUE RESULTE COMPLICADO MEDIR POR MINUTOS,** lo haremos con repeticiones:

- Entre 15 -30 según la intensidad en los ejercicios simples
- Entre 10-15 en ejercicios de coordinación

Si los ejercicios resultan sencillos, aumentar la intensidad y/o la velocidad, teniendo en cuenta que la seguridad y la correcta ejecución son más importantes y efectivos que el hacer mucho y mal



	SEMANA 1			SEMANA 2		
PERSONAS QUE CAMINAN O HACEN OTRO DEPORTE AERÒBICO	CALENT	CIRCUITO 1		CALENT	CIRCUITO 2	
	Si venimos de caminar, ninguno	Minutos x ejercicio	Nº vueltas	1	Minutos x ejercicio	Nº vueltas
		1'	1		1'	1
+ ESTIRAMIENTO 1			+ PILATES			
DÍAS ENTRENADOS						

Podemos cambiar el calentamiento por ir a caminar y hacer el circuito seguidamente

	SEMANA 3			SEMANA 4		
	CALENT	CIRCUITO 2		CALENT	CIRCUITO 2	
	2 o ninguno	Minutos x ejercicio	Nº vueltas	2 o ninguno	Minutos x ejercicio	Nº vueltas
		1' 15"	1		1' 15"	1
ESTIRAM 1 i 2			PILATES + ESTIR 1 i 2			
DÍAS ENTRENADOS						

	SEMANA 5			SEMANA 6		
	CALENT	CIRCUITO 1+2		CALENT	CIRCUITO 1 i 2	
	2 o ninguno	Minutos x ejercicio	Nº vueltas	2	Minutos x ejercicio	Nº vueltas
		1'	1		1'	1 circ. 1 2 circ. 2
+ PILATES			PILATES + ESTIRAMIENTO 2			
DÍAS ENTRENADOS						



**TU SALUD ESTÁ EN TUS MANOS. TU DECIDES!**

### CÓMO USAR ESTA TABLA:

En el vídeo del CIRCUITO MEDIO/AV SOLAMENTE MOSTRAMOS EL EJERCICIO y como se ejecuta. El objetivo es ver cómo se ejecuta correctamente, y asimilarlo.

El primer ejercicio es el enlace: hay que hacer 10-15 repeticiones entre ejercicio y ejercicio

Una vez visto el ejercicio hay que pausar el vídeo y hacerlo los minutos que se han establecido por semanas.

Estas rutinas de ejercicios están pensadas para personas sanas. En caso de patologías consultar al médico

EN EL CASO QUE RESULTE COMPLICADO MEDIR POR MINUTOS, lo haremos con repeticiones:

- Entre 15 -30 según la intensidad en los ejercicios simples
- Entre 10-15 en ejercicios de coordinación

Si los ejercicios resultan sencillos, aumentar la intensidad y/o la velocidad, teniendo en cuenta que la seguridad y la correcta ejecución son más importantes y efectivos que el hacer mucho y mal

