Plan de entrenamiento de actividad física y salud. (NIVEL 7° A 4TO MEDIO)

ESTE PLAN TIENE COMO OBJETIVO SER REALIZADO 3 VECES A LA SEMANA,

LA IDEA ES IR AVANZANDO DE UN NIVEL A OTRO A MEDIDA QUE VEAS QUE SE HACE MAS FACIL REALIZARLO.

CADA VEZ QUE REALIZAS UN SET O VUELTA DESCANSAS UN MINUTO.

SI NO PUEDES HACER ALGUN EJERCICIO LO PUEDES CAMBIAR POR OTRO QUE CONOZCAS.

MEDICALIMA