

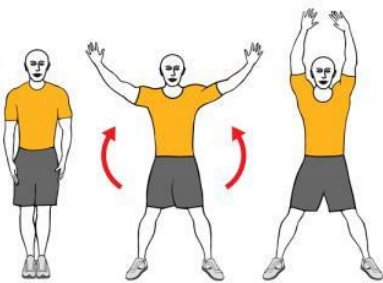
PLAN DE AUTOENTRENAMIENTO INTERMEDIO

- Duración del programa: 3-4 semanas.
- Tiempo estimado: 40-45 minutos por sesión.
- Frecuencia ideal: 4 veces a la semana.
- Mantener una técnica y ritmo adecuado
- **Ver videos aquí: [Intermedio A](#), [Intermedio B](#)**

Planificación de entrenamiento dividido en dos prescripciones de entrenamiento (Día A y Día B). Recomendamos realizar dos veces a la semana cada rutina, intercalando ambos días como sugerimos a continuación.

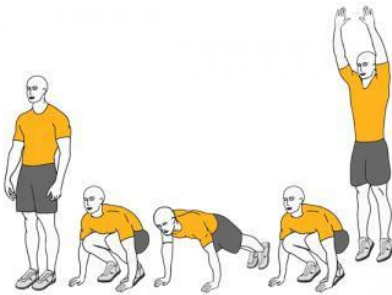
Día A (Lunes y Jueves)

- **Entrada en calor:**



Jumping Jack

Realizar el ejercicio durante 2 minutos a intensidad moderada.



Burpees

Realizar inmediatamente 10 repeticiones.

- **1er ejercicio:**



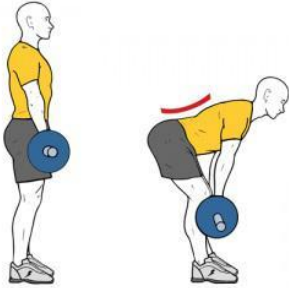
Sentadilla con Press de Hombro

4 series

15 repeticiones

1 minuto de descanso

- **2do ejercicio:**



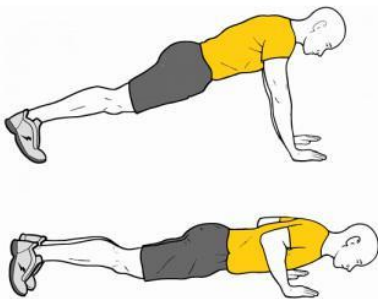
Peso Muerto

4 series

15 repeticiones

1 minuto de descanso

- **3er ejercicio:**



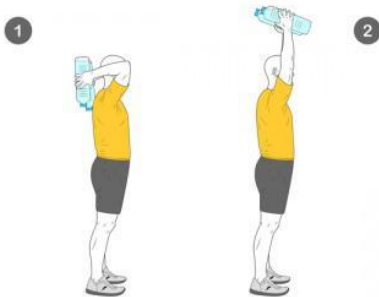
Flexiones de Brazos

4 series

10-15 repeticiones

1 minuto de descanso

- **4to ejercicio:**



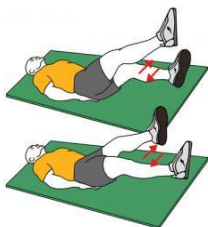
Extensión de Codos

4 series

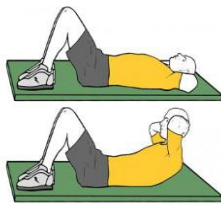
15 repeticiones

1 minuto de descanso

- **5to ejercicio:**



+



Tijeras Tumbado + Encogimientos

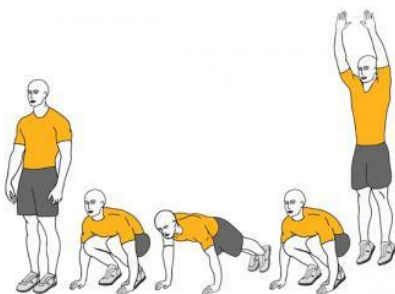
4 series

20 repeticiones cada ejercicio

1 minuto de descanso

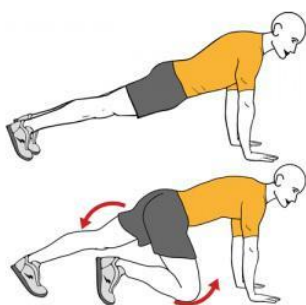
Día B (Martes y Viernes)

- **Entrada en calor:**



Burpees

Independiente a cuántas repeticiones realices lo importante es que no te detengas durante 2 minutos.



Mountain Climber

Inmediatamente realizar el ejercicio por 2 minutos más.

- **1er ejercicio:**



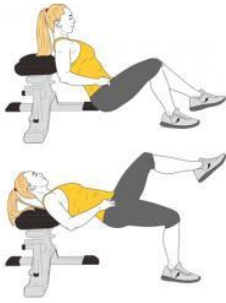
Sentadilla búlgara

4 series

10 repeticiones (por pierna)

1 minuto de descanso

- **2do ejercicio:**



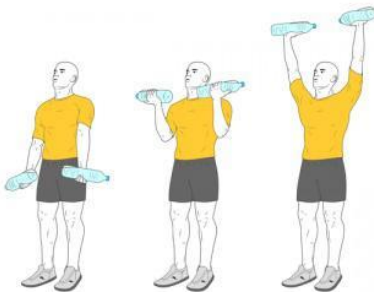
Elevación de cadera a una pierna

4 series

12 repeticiones (por lado)

1 minuto de descanso

- **3er ejercicio:**



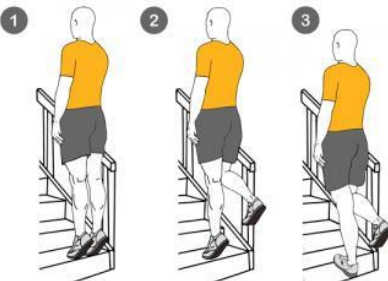
Curl de bíceps y press de hombros

4 series

12 repeticiones

1 minuto de descanso

- **4to ejercicio:**



Elevación de talón a una pierna

4 series

15 repeticiones (por pierna)

1 minuto de descanso

- **5to ejercicio:**



Elevación alterna de extremidades

4 series

20 repeticiones

1 minuto de descanso