

PLANES DE ENTRENAMIENTO

A continuación, podrás encontrar diferentes planes de entrenamiento adaptados a objetivos concretos (adelgazar, conseguir un vientre plano, fortalecer la espalda, etc). Te los proponemos para que consigas tus objetivos con mayor facilidad. Están estructurados en 8 semanas, y cada semana está planteada para hacer entre 2 y 4 sesiones de ejercicios, dependiendo del objetivo y la intensidad del entrenamiento.



[Quiero tonificar en 4 semanas](#)

Plan de entrenamiento estructurado en 4 semanas con videotutoriales de rutinas de tonificación.



[Reto 30 días](#)

Apuntate al reto si quieres ponerte en forma en un tiempo record!



[Plan para empezar \(8 semanas\)](#)

Si quieres introducir el deporte en tu vida, que hasta ahora tenías un poco olvidado, ¡este es tu plan!



[Plan para fortalecer tu espalda \(8 semanas\)](#)

Plan para los que sufren de los temidos dolores de espalda, o los que quieren fortalecer este área.



[Plan vientre liso \(8 semanas\)](#)

Plan para ganar la guerra a los michelines del área abdominal.



[Plan para mantenerse en forma con actividades variadas \(8 semanas\)](#)

Aerodance, pilates, yoga, GAP, todo vale con este plan!



[Plan para adelgazar con Aerodance \(8 semanas\)](#)

Plan para los que les gusta el aerobio y el baile y además quieren quitarse esos kilos de más.