

Día: LUNES

Ejercicio	Series	Repeticiones
Correr en cinta	4	10

Día: MARTES

Ejercicio	Series	Repeticiones
Correr en cinta	4	10

Día: MIERCOLES

Ejercicio	Series	Repeticiones
Correr en cinta	4	10

Día: JUEVES

Ejercicio	Series	Repeticiones
Correr en cinta	4	10

Día: VIERNES

Ejercicio	Series	Repeticiones
Correr en cinta	4	10

Día: SABADO

Ejercicio	Series	Repeticiones
Correr en cinta	4	10

Día: DOMINGO

Ejercicio	Series	Repeticiones
Correr en cinta	4	10