

12:00



**Log in
to start your training**

Email address

Password

Place "Log in" button here

or

 Continue with Google

Don't have an account? [Sign up](#)

12:00



COMPLETAR DATOS

Nombre

Apellido

- Recibir correos con noticias y actualizaciones
- Recibir anuncios personalizados

Siguiente

12:00

3G Wi-Fi

COMPLETAR DATOS

Género



Edad

- 1 +

Altura cm

- 1 +

Peso Kg

- 1 +

Intensidad



Siguiente

12:00

3G WiFi

COMPLETAR DATOS

Selecciona 1 disciplina de cada categoría

FUERZA

Pesas

Calistenia

Gimnasia

Escalada

RESISTENCIA

Saltar la
cuerda

Correr

Pilates

Ciclismo

MOVILIDAD

Yoga

Basquet

Baile

Parkour

Finalizar registro

12:00



Estamos diseñando un
plan de entrenamiento
apropiado para ti 😊

12:00



HOLA!



Registra una foto para monitorear tu progreso

FEB

Lun 26

27

28

28

Entrenamiento personalizado

Entrenamiento personalizado

CALISTENIA - CICLISMO - BASQUET

50%

Crear una

Rutina de entrenamiento



12:00



HISTORIAL

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Jue

14

Actualizar información de
entrenamiento



12:00



PERFIL



Nombre Apellido

Configuración



Cambiar correo electrónico



Notificaciones



Términos y condiciones



Cerrar sesión



12:00



Entrenamiento de intensidad baja

CALISTENIA - CICLISMO - BASQUET

DIA 1 CICLISMO



Duración
30min



Historia



Calentamiento

5 minutos a ritmo suave

Actividad principal

20 minutos de ciclismo a ritmo ligero

Enfriamiento

5 minutos a ritmo suave, estiramiento ligero.



12:00



Entrenamiento de intensidad baja

CALISTENIA - CICLISMO - BASQUET

DIA 2 CALISTENIA



Duración
30min



Historia



Calentamiento

Caminata rápida de 5 minutos

Actividad principal

2 Circuitos – Descansos de 2 minutos entre cada circuito

10 Flexiones de rodillas

15 sentadillas

10 Elevaciones de brazo con o sin peso

15 Segundos de plancha (apoyo en rodillas)

Enfriamiento



Estiramiento suave

Entrenamiento de intensidad baja

CALISTENIA - CICLISMO - BASQUET



DIA 3 BASQUET

Duración
45min



Historia



Calentamiento

10 minutos Dribbling suave y tiros a canasta de cerca

Actividad principal

30 minutos de práctica libre o juego en media cancha

Enfriamiento

Caminata suave y estiramientos



12:00



Entrenamiento de intensidad baja

CALISTENIA - CICLISMO - BASQUET

DIA 4 DESCANSO

Historia



12:00



Entrenamiento de intensidad baja

CALISTENIA - CICLISMO - BASQUET



DIA 5 COMBINADO

CICLISMO - CALISTENIA LIGERA

Duración
45min



Historia



Calentamiento

5 minutos de bicicleta a ritmo suave

Actividad principal

15 minutos de ciclismo ligero

10 Flexiones de rodillas

15 sentadillas

10 Elevaciones de brazo con o sin peso

15 Segundos de plancha (apoyo en rodillas)

Enfriamiento

Estiramiento suave

12:00



Entrenamiento de intensidad baja

CALISTENIA - CICLISMO - BASQUET



DIA 5 COMBINADO

CICLISMO - CALISTENIA LIGERA

10 Flexiones de rodillas

Video will play under preview mode



0:00 / 0:00



12:00



Entrenamiento de intensidad baja

CALISTENIA - CICLISMO - BASQUET

DIA 6 BASQUET



Duración

55min



Historia



Calentamiento

10 minutos Dribbling y tiros libres

Actividad principal

40 minutos juego ligero

Enfriamiento

Estiramiento



12:00



Entrenamiento de intensidad baja

CALISTENIA - CICLISMO - BASQUET

DIA 7 DESCANSO

ACTIVO



Duración
20min



Historia



Actividades suaves como pasear, natación
ligera o yoga



12:00



Entrenamiento de intensidad media

CALISTENIA - CICLISMO - BASQUET

DIA 1 CICLISMO



Duración
45min



Historia



Calentamiento

10 minutos a ritmo moderado

Actividad principal

30 minutos de ciclismo con intervalos (2 minutos moderado, 1 minuto rápido)

Enfriamiento

5 minutos a ritmo ligero y estiramiento.



12:00



Entrenamiento de intensidad media

CALISTENIA - CICLISMO - BASQUET

DIA 2 CALISTENIA



Duración
90min



Historia



Calentamiento

5 minutos salto de cuerda

Actividad principal

3 Circuitos – Descansos de 2 minutos entre cada circuito

15 Flexiones de rodillas

15 sentadillas

10 pull-ups

30 segundos de plancha

Enfriamiento

Estiramiento

12:00



Entrenamiento de intensidad media

CALISTENIA - CICLISMO - BASQUET

DIA 3 BASQUET



Duración
80min



Historia



Calentamiento

10 minutos Dribbling y tiros

Actividad principal

60 minutos de juego regulado o prácticas de equipo

Enfriamiento

Trotar suave y estiramientos

12:00



Entrenamiento de intensidad media

CALISTENIA - CICLISMO - BASQUET

DIA 4 DESCANSO

Historia



12:00



Entrenamiento de intensidad media

CALISTENIA - CICLISMO - BASQUET



DIA 5 COMBINADO

CICLISMO - CALISTENIA LIGERA

Duración
60min



Historia



Calentamiento

10 minutos de bicicleta a ritmo suave

Actividad principal

20 minutos de ciclismo moderado

2 Circuitos – Descansos de 2 minutos entre cada circuito

15 Flexiones de rodillas

15 sentadillas

10 pull-ups

30 segundos de plancha

Enfriamiento

Estiramiento

12:00



Entrenamiento de intensidad media

CALISTENIA - CICLISMO - BASQUET



DIA 6 BASQUET

Duración
80min



Historia



Calentamiento

10 minutos Ejercicio específico de basquet

Actividad principal

60 minutos de juego o entrenamiento
intensivo

Enfriamiento

Estiramiento

12:00



Entrenamiento de intensidad media

CALISTENIA - CICLISMO - BASQUET

DIA 7 DESCANSO

ACTIVO



Duración
30min



Historia



Actividades suaves como pasear o yoga de
baja intensidad

12:00



Entrenamiento de intensidad alta

CALISTENIA - CICLISMO - BASQUET

DIA 1 CICLISMO



Duración
60min



Historia



Calentamiento

10 minutos progresivos

Actividad principal

45 minutos de ciclismo con intervalos de alta intensidad (3 minutos rápido y 1 minuto muy rápido)

Enfriamiento

5 minutos de pedaleo ligero y estiramientos

12:00



Entrenamiento de intensidad alta

CALISTENIA - CICLISMO - BASQUET

DIA 2 CALISTENIA



Duración
140min



Historia



Calentamiento

10 minutos de saltos de cuerda y movilidad

Actividad principal

4 Circuitos – Descansos de 30 segundos entre cada circuito

20 Flexiones

25 sentadillas con salto

12 dominadas

45 segundos de plancha

Enfriamiento

Estiramiento

12:00



Entrenamiento de intensidad alta

CALISTENIA - CICLISMO - BASQUET

DIA 3 BASQUET



Duración
100min



Historia



Calentamiento

15 minutos Ejercicios dinámicos y tiros

Actividad principal

75 minutos de juego intenso o entrenamientos específicos con drills de alta intensidad

Enfriamiento

10 minutos de trote ligero y estiramiento

12:00



Entrenamiento de intensidad alta

CALISTENIA - CICLISMO - BASQUET

DIA 4 DESCANSO

Historia



12:00



Entrenamiento de intensidad alta

CALISTENIA - CICLISMO - BASQUET

DIA 5 COMBINADO

CICLISMO INTENSO -

CALISTENIA



Duración
140min



Historia



Calentamiento

10 minutos de bicicleta a ritmo moderado

Actividad principal

30 minutos de ciclismo a ritmo alto

3 Circuitos – Descansos de 30 segundos entre cada circuito

20 Flexiones

25 sentadillas con salto

12 dominadas

45 segundos de plancha

Enfriamiento

Estiramiento

12:00



Entrenamiento de intensidad alta

CALISTENIA - CICLISMO - BASQUET

DIA 6 BASQUET



Duración
100min



Historia



Calentamiento

15 minutos de calentamiento completo

Actividad principal

75 minutos de juego competitivo o
entrenamiento específico

Enfriamiento

Estiramiento

12:00



Entrenamiento de intensidad alta

CALISTENIA - CICLISMO - BASQUET

DIA 7 DESCANSO

ACTIVO



Duración
20min



Historia



Actividades como ciclismo suave, natación de recuperación o yoga