

Plan de Entrenamiento - Nivel Principiante

Objetivo: Adaptación al ejercicio, aprender técnica y desarrollar resistencia básica.

Frecuencia: 3 días por semana.

Duración: 4 semanas.

Incluye:

- Calentamiento funcional
- Ejercicios con peso corporal y máquinas básicas
- Rutina dividida por cuerpo completo

Ejercicios de ejemplo:

- Flexiones de rodillas
- Prensa de piernas
- Jalón frontal
- Crunch abdominal