










<p style="text-align: center;">15</p>  <p style="text-align: center;">2h0m 3h10m 1h0m</p>	<p style="text-align: center;">Lun 6 abr</p>  60 min <p style="text-align: center;">FULL BODY DIRECTO A LAS 18:45</p>	<p style="text-align: center;">Mar 7 abr</p>  60 min <p style="text-align: center;">Cambios de ritmo - SI TIENES CINTA DE CORRER O ELIPTICA:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Calentar: 10' R0-R1 * Cambios: 7 x (4' R2 + 1'30" R3 + 30" R3+) * Vuelta a la calma: 5' R0-R1 * Nivel 3 hace 7 cambios, nivel 2 hace 5 cambios, nivel 1 hace 4 cambios. <p>- SI TIENES RODILLO O BICI ESTÁTICA:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Calentar: 20' R0-R1 * Cambios: 7 x (4' R2 + 1'30" R3 + 30" R3+) * Vuelta a la calma: 5' R0-R1 * Nivel 3 hace 7 cambios, nivel 2 hace 5 cambios, nivel 1 hace 4 cambios. <p>- SI NO TIENES MÁQUINAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Calentar: 10' R0 * Cambios: 10 x (2' R2 + 1' R0) * Vuelta a la calma: 5' R0 * Nivel 3 hace 10 cambios, nivel 2 hace 8 cambios, nivel 1 hace 6 cambios. * Revisar método del garbanzo 	<p style="text-align: center;">Mié 8 abr</p>  60 min <p style="text-align: center;">PILATES ESTA SESIÓN NO ES EN DIRECTO</p> <p>Puedes ver la grabación en "Apartado 4 - Semana 3 - miércoles":</p>  <p style="text-align: center;">18:45 SESIÓN DE RESOLUCIÓN DE DUDAS DIRECTO A LAS 18:45</p>	<p style="text-align: center;">Jue 9 abr</p>  70 min <p style="text-align: center;">Intervalo - SI TIENES CINTA DE CORRER O ELIPTICA:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Calentamiento: 7' R0 + 7' R1 + 4' R2 + 2' R3 * Intervalos: 10 x (2' R3 / 2' R0) * Vuelta a la calma: 10' R0 * Nivel 3 hace 10 intervalos, nivel 2 hace 7 intervalos, nivel 1 hace 5 intervalos. * _Importante: si ves que no llegas a mantener la intensidad, divide los intervalos en 2 ó más bloques recuperando 2-5' entre bloques. _ <p>- SI TIENES RODILLO O BICI ESTÁTICA:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Calentamiento: 10' R0 + 10' R1 + 8' R2 + 2' R3 * Intervalos: 10 x (2' R3 / 2' R0) * Vuelta a la calma: 10' R0 * Nivel 3 hace 10 intervalos, nivel 2 hace 7 intervalos, nivel 1 hace 5 intervalos. * _Importante: si ves que no llegas a mantener la intensidad, divide los intervalos en 2 ó más bloques recuperando 2-5' entre bloques. _ <p>- SI NO TIENES MÁQUINAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Calentamiento: 20' R0R1 * Intervalos: 15 x (30" saltos comba* / 60" caminar). * Vuelta a la calma: 10' R0 * Nivel 3 hace 15 intervalos, nivel 2 hace 10 intervalos, nivel 1 hace 8 intervalos. * _ Si no tienes comba o no sabes usarla, haz saltos con una "comba imaginaria" _ 	<p style="text-align: center;">Vie 10 abr</p>  60 min <p style="text-align: center;">GAP DIRECTO A LAS 18:45</p>	<p style="text-align: center;">Sáb 11 abr</p>  60 min <p style="text-align: center;">Reto del Garbanzo III NIVEL 1 (el GPS no funciona dentro de casa, revisar método del garbanzo)</p> <p>- SI NO TIENES ESCALERAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Calentar 10' R0 * En 25' hacer la máxima distancia que puedas * 5' R0 <p>- SI SÍ TIENES ESCALERAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Calentar 10' R0 * En 25' salvar el máximo desnivel que puedas * 5' R0 <hr/> <p>NIVEL 2 (el GPS no funciona dentro de casa, revisar método del garbanzo)</p> <p>- SI NO TIENES ESCALERAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Calentar 10' R0 * En 35' hacer la máxima distancia que puedas * 5' R0 <p>- SI SÍ TIENES ESCALERAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Calentar 10' R0 * En 35' salvar el máximo desnivel que puedas * 5' R0 <hr/> <p>NIVEL 3 (el GPS no funciona dentro de casa, revisar método del garbanzo)</p> <p>- SI NO TIENES ESCALERAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Calentar 10' R0 * En 45' hacer la máxima distancia que puedas * 5' R0 <p>- SI SÍ TIENES ESCALERAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Calentar 10' R0 * En 45' salvar el máximo desnivel que puedas * 5' R0 	<p style="text-align: center;">Dom 12 abr</p>  <p style="text-align: center;">DESCANSO</p>
--	--	--	--	---	---	--	--