

Entrenamiento

Caminata suave, que se podrá incrementar de intensidad en función de la condición física de cada persona.

Nivel de dolor al empezar

Conseguido

Nivel de dolor al acabar

Siendo 1 el nivel mínimo de dolor y 5 el nivel máximo

Siendo 1 el nivel mínimo de dolor y 5 el nivel máximo

Semana 1

Objetivo:

- 🕒 15 minutos
- 📅 3 días/semana



— días
— minutos



Semana 2

Objetivo:

- 🕒 20 minutos
- 📅 3 días/semana



— días
— minutos



Semana 3

Objetivo:

- 🕒 30 minutos
- 📅 3 días/semana



— días
— minutos

