



# El ejercicio te cuida

**POSTAL**

# PLANIFICACIÓN ETC POSTAL

**OBJETIVOS**

- 1 Prevenir la pérdida de peso no intencionada
- 2 Reducir la debilidad muscular
- 3 Disminuir el cansancio
- 4 Aumentar la velocidad y calidad de la marcha
- 5 Desarrollar la capacidad de realizar AF



*"No cuentes los días, haz que los días cuenten"*

**DUDAS Y CONSULTAS**

**616 911 236**

*Servicio Asesoramiento Telefónico.  
Te resolvemos cualquier duda.*

1ª ENTREGA	2ª ENTREGA			3ª ENTREGA			
SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4	SESIÓN 5	SESIÓN 6	SESIÓN 7	SESIÓN 8
MOVILIDAD, FUERZA Y FLEXIBILIDAD	FUERZA NIVEL 2	COORDINACIÓN NIVEL 1	DESARROLLO MOTRIZ NIVEL 1	FUERZA NIVEL 3	COORDINACIÓN NIVEL 2	DESARROLLO MOTRIZ NIVEL 2	FUERZA NIVEL 4

PROGRAMA MENSUAL ETC POSTAL	SEMANA	SESIÓN 1		SESIÓN 3		SESIÓN 4		SESIÓN 2	
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
1	LUNES	Sesión 1		Sesión 3		Sesión 4		Sesión 2	
	MARTES	Caminar		Caminar		Caminar		Caminar	
	MIÉRCOLES	Sesión 3		Sesión 4		Sesión 2		Sesión 3	
	JUEVES	Caminar		Caminar		Caminar		Caminar	
	VIERNES	Sesión 4		Sesión 2		Sesión 3		Sesión 4	
2	LUNES	Sesión 1		Sesión 3		Sesión 4		Sesión 2	
	MARTES	Caminar		Caminar		Caminar		Caminar	
	MIÉRCOLES	Sesión 3		Sesión 4		Sesión 2		Sesión 3	
	JUEVES	Caminar		Caminar		Caminar		Caminar	
	VIERNES	Sesión 4		Sesión 2		Sesión 3		Sesión 4	
3	LUNES	Sesión 1		Sesión 3		Sesión 4		Sesión 2	
	MARTES	Caminar		Caminar		Caminar		Caminar	
	MIÉRCOLES	Sesión 3		Sesión 4		Sesión 2		Sesión 3	
	JUEVES	Caminar		Caminar		Caminar		Caminar	
	VIERNES	Sesión 4		Sesión 2		Sesión 3		Sesión 4	
4	LUNES	Sesión 1		Sesión 3		Sesión 4		Sesión 2	
	MARTES	Caminar		Caminar		Caminar		Caminar	
	MIÉRCOLES	Sesión 3		Sesión 4		Sesión 2		Sesión 3	
	JUEVES	Caminar		Caminar		Caminar		Caminar	
	VIERNES	Sesión 4		Sesión 2		Sesión 3		Sesión 4	

**RECOMENDACIONES**

- 1 Usa ropa y calzado adecuados para la actividad.
  - 2 Usa un lugar iluminado, ventilado y sin obstáculos.
  - 3 Ten siempre a mano agua, toalla y una silla.
  - 4 Intenta realizar la actividad en compañía.
  - 5 Consulta a tu médico antes de hacer nuestro programa.
  - 6 PARA INMEDIATAMENTE ante dolor, mareo o malestar.
- CAMINAR** Mira al frente, relaja hombros y balacee brazos.



[www.elejerciciotecuida.com](http://www.elejerciciotecuida.com)