

1

PLAN DE ENTRENAMIENTO:

SEMANA 1

PROPIOCEPCIÓN

CAJA
TORÁCICA Y
DIAFRAGMA

ABDOMEN

PELVIS

SUELO
PÉLVICO

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat

SEMANA 2

PROPIOCEPCIÓN

CAJA
TORÁCICA Y
DIAFRAGMA

ABDOMEN

PELVIS

SUELO
PÉLVICO

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat



CAROLINAVALENCIA
SUELO PÉLVICO EN MOVIMIENTO

1

PLAN DE ENTRENAMIENTO:

SEMANA 3

PROPIOCEPCIÓN

CAJA
TORÁCICA Y
DIAFRAGMA

ABDOMEN

PELVIS

SUELO
PÉLVICO

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat

SEMANA 4

PROPIOCEPCIÓN

CAJA
TORÁCICA Y
DIAFRAGMA

ABDOMEN

PELVIS

SUELO
PÉLVICO

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat



CAROLINAVALENCIA
SUELO PÉLVICO EN MOVIMIENTO

1

PLAN DE ENTRENAMIENTO:

SEMANA 5

PROPIOCEPCIÓN

CAJA
TORÁCICA Y
DIAFRAGMA

ABDOMEN

PELVIS

SUELO
PÉLVICO

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat

SEMANA 6

PROPIOCEPCIÓN

CAJA
TORÁCICA Y
DIAFRAGMA

ABDOMEN

PELVIS

SUELO
PÉLVICO

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat



CAROLINAVALENCIA
SUELO PÉLVICO EN MOVIMIENTO