



PLAN DE ENTRENAMIENTO:

SEMANA 1

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
<u>KEGEL</u>							
<u>HIPOPRESIVOS</u>							
<u>TRONCO</u>							

SEMANA 2

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
<u>KEGEL</u>							
<u>HIPOPRESIVOS</u>							
<u>TRONCO</u>							





PLAN DE ENTRENAMIENTO:

SEMANA 3

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
<u>KEGEL</u>							
<u>HIPOPRESIVOS</u>							
<u>TRONCO</u>							

SEMANA 4

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
<u>KEGEL</u>							
<u>HIPOPRESIVOS</u>							
<u>TRONCO</u>							





PLAN DE ENTRENAMIENTO:

SEMANA 5

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
<u>KEGEL</u>							
<u>HIPOPRESIVOS</u>							
<u>TRONCO</u>							

SEMANA 6

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
<u>KEGEL</u>							
<u>HIPOPRESIVOS</u>							
<u>TRONCO</u>							

