

ENTRENAMIENTOS PARA EMBARAZADAS

Estos planes de entrenamiento sirven como ejemplo de programas adecuados para todos los trimestres. Cada día del embarazo es único, así que escucha a tu cuerpo y escoge las rutinas en base a tus niveles de energía. Consulta a especialistas de la salud antes de empezar un plan de entrenamiento durante el embarazo.

LUNES

Fuerza prenatal de cuerpo entero o Body Pump de 25 min



MARTES

Movilidad con yoga



MIÉRCOLES

Cardio de bajo impacto



JUEVES

Día de descanso



VIERNES

Fuerza prenatal de cuerpo entero o Body Pump de 25 min



SÁBADO

Día de descanso



DOMINGO

Movilidad con yoga



SEMANA 1:
cuando te sientas bien, llena de energía, concentrada y motivada



TRAINING

TODOS LOS ENTRENAMIENTOS ESTÁN DISPONIBLES
EN LA APP ADIDAS TRAINING.

Opcional: haz la sesión de estiramientos prenatales de la app para relajarte al final del día.
Días de descanso: siempre que puedas, haz una recuperación activa (por ejemplo, caminando).

ENTRENAMIENTOS PARA EMBARAZADAS

Estos planes de entrenamiento sirven como ejemplo de programas adecuados para todos los trimestres. Cada día del embarazo es único, así que escucha a tu cuerpo y escoge las rutinas en base a tus niveles de energía. Consulta a especialistas de la salud antes de empezar un plan de entrenamiento durante el embarazo.

LUNES

Movilidad con yoga



MARTES

Estiramientos prenatales



MIÉRCOLES

Día de descanso



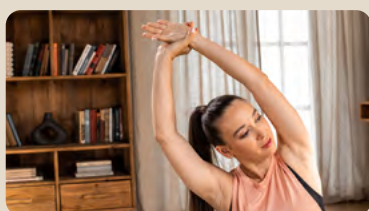
JUEVES

Movilidad con yoga



VIERNES

Estiramientos prenatales



SÁBADO

Movilidad con yoga



DOMINGO

Día de descanso



SEMANA 2:
cuando sientas más cansancio
y necesites recuperarte



TRAINING

**TODOS LOS ENTRENAMIENTOS ESTÁN DISPONIBLES
EN LA APP ADIDAS TRAINING.**

Opcional: haz la sesión de estiramientos prenatales de la app para relajarte al final del día.
Días de descanso: siempre que puedas, haz una recuperación activa (por ejemplo, caminando).