



**ELEA**  
CARDIOVASCULAR

# Programa de caminata

	Fase de calentamiento	Fase de ejercicio	Tiempo de recuperación	Total
<b>SEMANA 1</b>	Camine normalmente 5 minutos	Camine rápido 5 minutos	Camine normalmente 5 minutos	<b>15 minutos</b>
<b>Realice al menos 3 sesiones de caminatas por semana</b> Si Ud. encuentra alguna sesión particularmente cansadora, no avance hacia la próxima sesión, repítala. No tiene que completar el programa en 12 semanas.				
<b>SEMANA 2</b>	Camine normalmente 5 minutos	Camine rápido 7 minutos	Camine normalmente 5 minutos	<b>17 minutos</b>
<b>SEMANA 3</b>	Camine normalmente 5 minutos	Camine rápido 9 minutos	Camine normalmente 5 minutos	<b>19 minutos</b>
<b>SEMANA 4</b>	Camine normalmente 5 minutos	Camine rápido 11 minutos	Camine normalmente 5 minutos	<b>21 minutos</b>
<b>SEMANA 5</b>	Camine normalmente 5 minutos	Camine rápido 13 minutos	Camine normalmente 5 minutos	<b>23 minutos</b>
<b>SEMANA 6</b>	Camine normalmente 5 minutos	Camine rápido 15 minutos	Camine normalmente 5 minutos	<b>25 minutos</b>
<b>SEMANA 7</b>	Camine normalmente 5 minutos	Camine rápido 18 minutos	Camine normalmente 5 minutos	<b>28 minutos</b>
<b>SEMANA 8</b>	Camine normalmente 5 minutos	Camine rápido 20 minutos	Camine normalmente 5 minutos	<b>30 minutos</b>
<b>SEMANA 9</b>	Camine normalmente 5 minutos	Camine rápido 23 minutos	Camine normalmente 5 minutos	<b>33 minutos</b>
<b>SEMANA 10</b>	Camine normalmente 5 minutos	Camine rápido 26 minutos	Camine normalmente 5 minutos	<b>36 minutos</b>
<b>SEMANA 11</b>	Camine normalmente 5 minutos	Camine rápido 28 minutos	Camine normalmente 5 minutos	<b>38 minutos</b>
<b>SEMANA 12</b>	Camine normalmente 5 minutos	Camine rápido 30 minutos	Camine normalmente 5 minutos	<b>40 minutos</b>