



# ENTRENA EN CASA



**NIVEL 1**

## APNEA - FRÍO

	TIEMPO APNEA	LOGRADO?/ TIEMPO	TIEMPO FRÍO	LOGRADO?
LUNES	45"	SI / NO TIEMPO:	30"	SI / NO
MARTES	50"	SI / NO TIEMPO:	40"	SI / NO
MIÉRCOLES	55"	SI / NO TIEMPO:	50"	SI / NO
JUEVES	1'	SI / NO TIEMPO:	1'	SI / NO
VIERNES	1'05"	SI / NO TIEMPO:	1'10"	SI / NO
SÁBADO	1'10"	SI / NO TIEMPO:	1'20"	SI / NO
DOMINGO	1'20"	SI / NO TIEMPO:	1'30"	SI / NO

**SI ENTRENAS TU FÍSICO SERÁS  
FUERTE,  
SI ENTRENAS TU MENTE SERÁS  
INVENCIBLE**



# ENTRENA EN CASA

**NIVEL 2**

## APNEA - FRÍO

	TIEMPO APNEA	LOGRADO?/ TIEMPO	TIEMPO FRÍO	LOGRADO?
LUNES	1'	SI / NO TIEMPO:	30"	SI / NO
MARTES	1'10"	SI / NO TIEMPO:	45"	SI / NO
MIÉRCOLES	1'20"	SI / NO TIEMPO:	1'	SI / NO
JUEVES	1'30"	SI / NO TIEMPO:	1'30"	SI / NO
VIERNES	1'40"	SI / NO TIEMPO:	2'	SI / NO
SÁBADO	1'50"	SI / NO TIEMPO:	2'30"	SI / NO
DOMINGO	2'	SI / NO TIEMPO:	3'	SI / NO

**SI ENTRENAS TU FÍSICO SERÁS  
FUERTE,  
SI ENTRENAS TU MENTE SERÁS  
INVENCIBLE**