

Cronograma 3 + 2

Tres días de entrenamiento y dos de recuperación activa.

Por qué alterna

El músculo no crece durante el entrenamiento sino en la recuperación. Los días de recuperación activa —caminar, nadar suave, movilidad— mantienen el hábito y el flujo sanguíneo sin sumar carga. No son días perdidos: son parte del plan.

Lunes

ENTRENAMIENTO

Qué hice

☐

Martes

RECUPERACIÓN ACTIVA

Qué hice

☐

Miércoles

ENTRENAMIENTO

Qué hice

☐

Jueves

RECUPERACIÓN ACTIVA

Qué hice

☐

Viernes

ENTRENAMIENTO

Qué hice

☐

Sábado

LIBRE

Qué hice

☐

Domingo

DESCANSO

Qué hice

☐