

www.javiergarciaejojofisioterapia.com

# PROGRAMA DE EJERCICIO

Javier García Eijo  
Fisioterapia

Javier García Eijo  
Javige\_fisio

**18/02/2024**

**OBJETIVOS**

<input type="checkbox"/>	

5k	10k	21k	42k	Hi Aero	Easy Aerobic	Recovery					
3:30	200	300	400	500	800	1200	1500	1600	2000	3000	
RITMO	0:42	1:03	1:24	1:45	2:48	4:12	5:15	5:36	7:00	10:30	

**ENERO**

01/01	Entrenamiento	Recuperación	DOLOR (0/10)	RPE	Comentario	VERIFICACIÓN
Lunes			0	0		
Martes			0	0		
Miércoles			0	0		
Jueves			0	0		
Viernes			0	0		
Sábado			0	0		
Domingo			0	0		

08/01	Entrenamiento	Recuperación	DOLOR (0/10)	RPE	Comentario	VERIFICACIÓN
Lunes			0	0		
Martes			0	0		
Miércoles			0	0		
Jueves			0	0		
Viernes			0	0		
Sábado			0	0		
Domingo			0	0		

15/01	Entrenamiento	Recuperación	DOLOR (0/10)	RPE	Comentario	VERIFICACIÓN
Lunes			0	0		
Martes			0	0		
Miércoles			0	0		
Jueves			0	0		
Viernes			0	0		
Sábado			0	0		
Domingo			0	0		