Tu plan de entrenamiento EMS

Curso de iniciación de 6 semanas **«Antelope Reset»**

ANTELOPE by beurer

Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
Entrenamiento 1: Full Body Basics	**Entrenamiento 3:** Strong Legs & Glutes	**Entrenamiento 5:** Cardio & Easy Fatburner	**Entrenamiento 7:** Metabolic Boost	**Entrenamiento 9:** Lower Body Focus	**Entrenamiento 11:** Full Body Power
Entrenamiento 2: Strong Core	**Entrenamiento 4:** Strong Arms & Abs	**Entrenamiento 6:** Core & Healthy Back	**Entrenamiento 8:** Upper Body Focus	**Entrenamiento 10:** Full Body Boost	**Entrenamiento 12:** Full Body Intense



Todo listo para tu entrenamiento EMS

Mi objetivo para las próximas 6 semanas:

.....

.....

Mi preparación:

- La app Antelope está instalada ☐
- El Booster está cargado ☐
- La zona de entrenamiento está libre ☐
- El traje está humedecido ☐
- La botella de agua está lista ☐

Mi rutina:

- He programado 2 sesiones fijas por semana ☐
- Las notificaciones y distracciones están desactivadas ☐
- Después de entrenar, doy tiempo a mi cuerpo para recuperarse ☐
- Reservo los próximos 20–30 minutos solo para mí ☐

Espacio para notas
(de qué me siento especialmente orgulloso/a, qué ha cambiado, mi próximo objetivo, etc.):

.....

.....

.....