

¡EL DESAFÍO DE ENGANCHARTE!

www.vermontC2.com



FECHA FINAL →

ETAPA 3: CONSIGUIÉNDOLO

Organizarse y Hacer Planes: Revisa tu progreso hasta ahora y planifica los siguientes objetivos. Trata de aferrarte a tus 12 sesiones planificadas para estos 30 días en tu Remo Indoor. Consolida tus trabajos más que tratar de hacer demasiado.

Control del Ejercicio: Controla tus sesiones extendiendo la duración del tiempo que te ejercitas o incrementando el esfuerzo que le dedicas. Utiliza la guía de entrenamiento Concept 2 para ayudarte a realizar los ajustes acertados.

Por ti mismo: ¡Date una palmadita en la espalda! Cómprate algo nuevo o regálale alguna cosa – ¡has realizado un gran trabajo! Tenemos un montón de cositas en www.vermontC2.com

ETAPA 2: PROGRESANDO

Organizarse y Hacer Planes: Revisa cómo lo has hecho en los primeros 30 días y utiliza la información para planificar tus objetivos para este mes. Idealmente, trata de planificar 12 sesiones de remo este mes para asegurar que haces un progreso positivo.

Control del Ejercicio: Comprueba que tu Remo Indoor tiene alrededor todo lo que necesitas para un gran entrenamiento. Por ejemplo, ¿te ayudaría tener música para acompañar tus sesiones de remo?

Por ti mismo: Mira otros cambios en tu estilo de vida que pueden mejorar tu salud. Por ejemplo, echa una mirada a tu ingesta de comida o a tus patrones de fumar y/o beber.

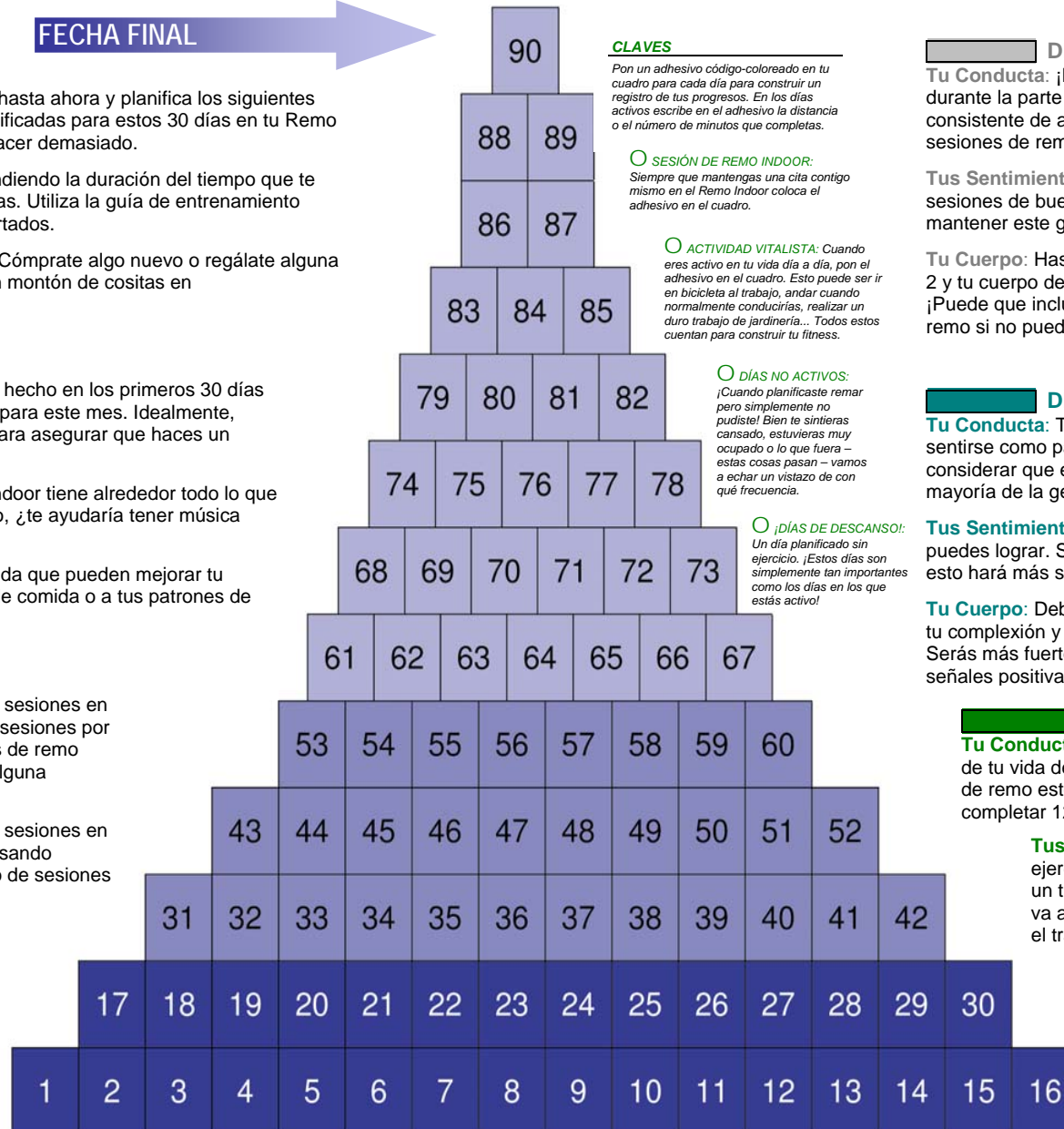
ETAPA 1: APRENDIZAJE

Organizarse y Hacer Planes: Intenta planificar 10 sesiones en los primeros 30 días. Esto significa planificar 2 ó 3 sesiones por semana. Usa este cuadro para anotar tus sesiones de remo indoor, pero anota también cuando llevas a cabo alguna actividad vitalista.

Control del Ejercicio: Experimenta con diferentes sesiones en el Remo Indoor. Añade variedad en tus sesiones usando objetivos de distancia y tiempo y descubre qué tipo de sesiones te proporcionan mayor sensación de logro.

Por ti mismo: Primero, trata una sesión en el Remo Indoor como una cita contigo mismo. Ponlo en el dietario y conviértelo en una cita prioritaria a no perder. ¡Hazte al hábito de cumplir tus citas con el ejercicio!

← FECHA DE INICIO



DÍAS 61 a 90 - ¡SIÉNTETE ORGULLOSO!

Tu Conducta: ¡Las cosas sólo pueden ir a mejor! Has trabajado durante la parte dura y has logrado un entrenamiento consistente de alta calidad. ¡Estás en la senda de esas 120 sesiones de remo este año!

Tus Sentimientos: Deberías sentir que ahora puedes producir sesiones de buena calidad. ¡Vaya logro! El secreto ahora es mantener este gran trabajo.

Tu Cuerpo: Has establecido el fundamento del fitness Concept 2 y tu cuerpo debería ahora estar adaptándose realmente bien. ¡Puede que incluso empieces a echar de menos tus sesiones de remo si no puedes ejercitarte durante unos pocos días!

DÍAS 31 a 60 – SEÑALES POSITIVAS

Tu Conducta: Tus sesiones de remo deberían comenzar a sentirse como parte de tu rutina semanal. Empezarás a considerar que eres una persona activa comparado con la mayoría de la gente.

Tus Sentimientos: Ahora estarás más confiado en lo que puedes lograr. Sabrás cómo lograr lo máximo de tus sesiones y esto hará más sencillo el estar activo.

Tu Cuerpo: Deberías comenzar a notar pequeños cambios en tu complejión y ciertamente tener más energía durante el día. Serás más fuerte y te recuperarás más rápido. Disfruta de estas señales positivas.

DÍAS 1 a 30 – UN COMIENZO FRESCO

Tu Conducta: ¡Estos primeros 30 días son los más difíciles de tu vida de ejercicio! Pero si consigues hacer 10 sesiones de remo este mes y te aferras, ¡estarás de camino a completar 120 sesiones este año!

Tus Sentimientos: Cuando comienzas a ejercitarte por vez primera puedes sentir que es un trabajo bastante duro. No te preocupes, se va a hacer mucho más fácil, pero no dejes que el trabajo duro te desanime.

Tu Cuerpo: La nueva actividad puede dejar tus músculos un poco doloridos, particularmente la mañana siguiente. Esto es bueno y debería ser esperado. Mientras no cambiará tu figura o te sentirás más en forma, si puedes esperar sentirte gradualmente más enérgico.

TU PUNTO DE PARTIDA PARA SENTIRTE MÁS EN FORMA, MÁS SALUDABLE Y MÁS POSITIVO – PARA TODA LA VIDA