**Sesión de ejercicio físico número** \_\_\_ (Agrega el número de la sesión a la que te referirás).

En este documento describe las actividades o ejercicios que realizarás en cada una de las etapas de la sesión de ejercicio físico. Recuerda llevar un orden, considera especificar el número de series, repeticiones o segundos, según sea el caso de cada actividad.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Fase inicial**Actividades de muy baja y baja intensidad, como movimiento articular, caminata progresiva a trote suave | **Fase intermedia o principal**Esta etapa concentra las actividades de mayor intensidad de toda la sesión | **Fase final o vuelta a la calma**Actividades de baja intensidad, caminata, estiramientos |
|  |  |  |

Ramírez S. & Hernández S. (2021). Sesión de ejercicio físico. Universidad Veracruzana.