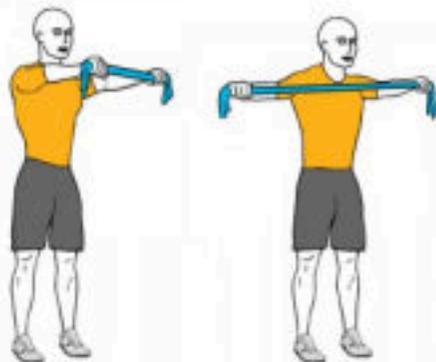


Calentamiento

Nos ponemos en marcha!

10 min.

Aperturas de hombros con banda elástica agarre prono



Encogimientos de pie



Sombra de boxeo



Jumping Jack



Elevación de rodillas o skipping



Correr



Día B Fuerza (espalda - bíceps - core)

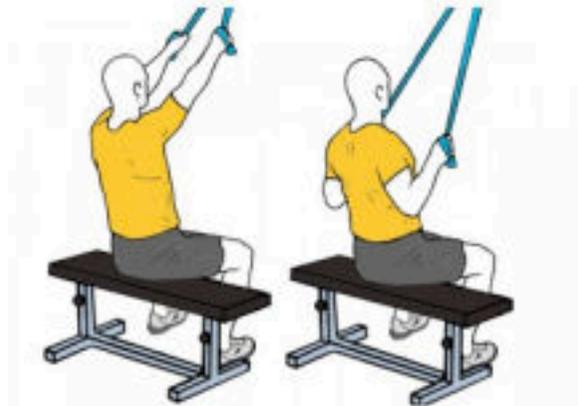
Fortalecer y desarrollar masa muscular

30 min

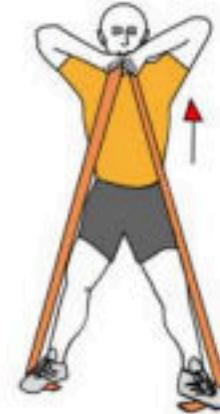
Remo con banda elástica sentado en el suelo



Jalón dorsal con banda elástica



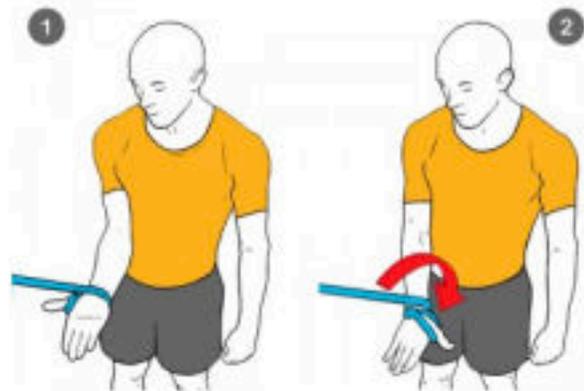
Remo al cuello con banda elástica



Curl de bíceps excéntrico asistido con banda elástica



Pronación de muñeca con banda elástica



Abdominales con roller



Estiramiento

Volvemos a la calma...

10 min

Estiramiento de cuádriceps de pie



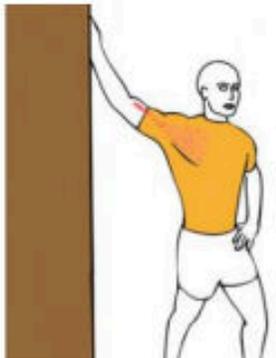
Flexión de cadera y rotación de tronco



Estiramiento de abdominales oblicuos de pie brazo sobre la cabeza



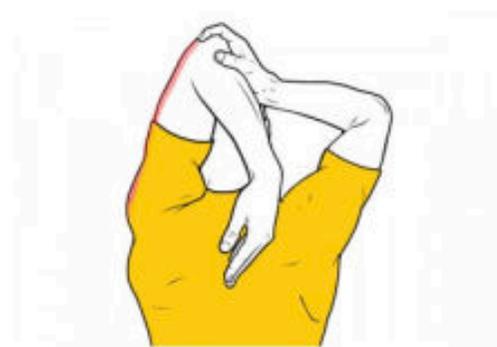
Estiramiento pectoral con brazo apoyado



Estiramiento de hombro con brazo en aducción horizontal



Estiramiento de tríceps detrás de la cabeza



Estiramiento de flexores de muñeca.

