



SEMANAS 24 & 25 - SESIÓN 2

Calentamiento



Elige uno de los calentamientos en la lección dedicada

CONOCER EL TRONCO

3 series de 10 o 15 repeticiones

RESPIRACIÓN PARA ACTIVAR

3 series de 10 o 15 repeticiones

RESPIRACIÓN CON REBOTES

3 series de 10 o 15 repeticiones

RESPIRACIÓN CON BRAZOS

3 series de 15 repeticiones

RESPIRACIÓN DE 3

3 series

ROTACIÓN

3 series de 10 repeticiones (una de cada lado y una alternando)

TRABAJO DE CADERA

3 series de 10 o 15 repeticiones

TRICEPS CON CINTA

3 series de 10 repeticiones (una de cada lado y una alternando)

SENTADILLAS

3 series de 10 o 15 repeticiones

CON CINTA

3 series de 10 o 15 repeticiones

ESPADA

3 series de 10 repeticiones (una de cada lado y una alternando)

Vuelta a la calma

Elige una de las vueltas a la calma en la lección dedicada

