

Mom to Be

SEMANAS 24 & 25 - SESIÓN 1

Calentamiento



Elige uno de los calentamientos en la lección dedicada



PATINADOR

3 series de 10 repeticiones
de cada lado

PELOTA DE LADO

2 series de 10
repeticiones cada lado

BALL FIT

3 series de 10 de
cada lado

COORD GLUT

3 series de 16
repeticiones
(8 de cada lado)

TRICEPS TUMBADO

3 series de 10 repeticiones
de cada lado



HIPODEPIE

3 series de
10 repeticiones

HIPODERO

3 series de
10 repeticiones

CENTENA

1 - 2 o 3 según
tu animo

BICHO MUERTO CON GOMA

3 series de 10
repeticiones de cada lado

EL TIGRE

3 series de 10
repeticiones de cada lado

Vuelta a la calma

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

