

VIVE TU CUARENTENA ACTIVA

Video día 10



www.grupoaporte.com



Rutina capítulo 10

CAPÍTULO 10

Full cardio

30 segundos cada ejercicio, 30 segundos descanso y repetimos 4 veces.

1. Caminata plancha - pino



30 segundos, en posición plancha se camina con las manos, para luego caminar con los pies.

2. Doble estocada con salto lateral



Debes hacer estocadas alternadas con salto lateral, esto por 30 segundos.

3. Skipping lateral con reacción



La idea es desplazarse de un lado a otro haciendo pequeños pasos

VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA



La idea es desplazarse de un lado a otro haciendo pequeños pasos con intensidad, esto por 30 segundos.

4. Patadas alternadas



Debes realizar patadas alternadas y subir las rodillas a la altura del pecho, esto por 30 segundos.



**No parar. Siempre la primera opción es
modificar la intensidad para seguir
¡Mucho éxito!**

**VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA**

**VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA**

! www.grupoaporte.com