

VIVE TU CUARENTENA ACTIVA

Video día 9



www.grupoaporte.com



Rutina capítulo 9

CAPÍTULO 9

Entrenamiento con toalla

1. Estocadas con pierna de atrás estirada



10 repeticiones con cada pierna.

2. Estocadas laterales



10 repeticiones con cada pierna.

3. Plancha alta con extensión de hombros



VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA

4. Flexiones de brazos



Cinco repeticiones por cada brazo

5. Puente de hombros con extensión de piernas



Diez repeticiones por cada pierna

6. Puente de hombros con extensión de una pierna



VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA

7. Plancha baja in-out



10 repeticiones

**Realizamos 3 series completas con 2 minutos de
pausa entre series**

**Si quieres más cardio, trabaja haciendo 40
segundos de ejercicio y 20 segundos de pausa.**

¡Mucho éxito!



**VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA**

**VIVE TU
CUARENTENA
ACTIVA**

! www.grupoaporte.com