

VUELTA AL GYM

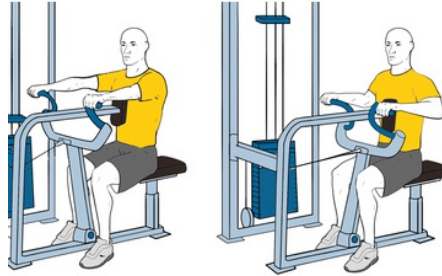
VUELTA AL GYM - 3 VECES POR SEMANA

Elíptica



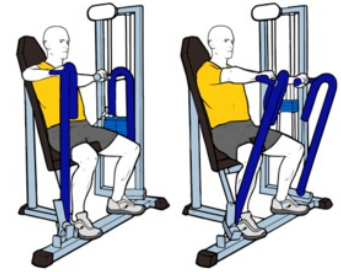
5 MINUTOS AL PRINCIPIO + 25 AL FINAL A SUDAR LA CAMISETA

Remo con agarre cerrado sentado en máquina



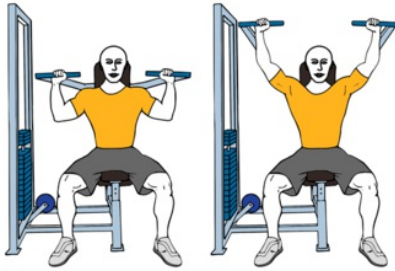
4 Series 12 reps 1 min desc

Press pectoral en máquina sentado



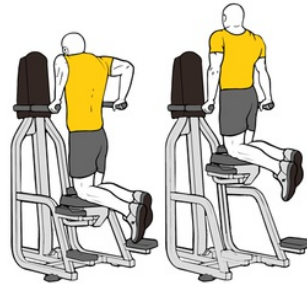
4 Series 12 reps 1 min desc

Press frontal de hombros en máquina sentado y agarre neutro



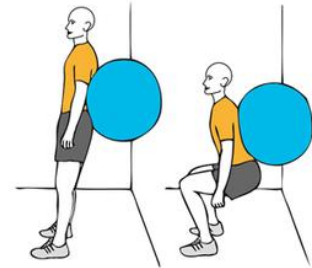
4 Series 12 reps 1 min desc

Fondos en paralelas en máquina asistida



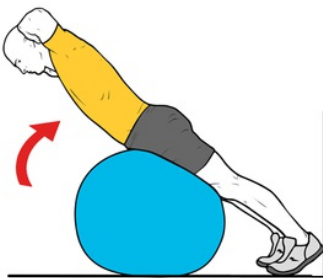
4 Series 12 reps 1 min desc

Media sentadilla con pelota de pilates



4 Series 12 reps 1 min desc

Extensión del lumbar con manos en la nuca

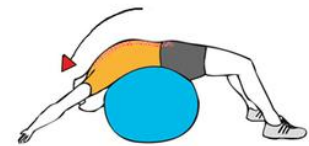


4 Series 12 reps 1 min desc

Estiramiento de abdominales oblicuos sobre pelota de pilates

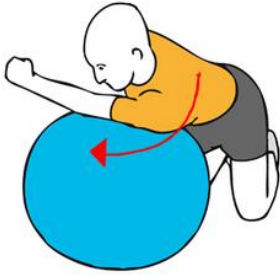


Estiramiento de abdominales tumbado sobre pelota de pilates

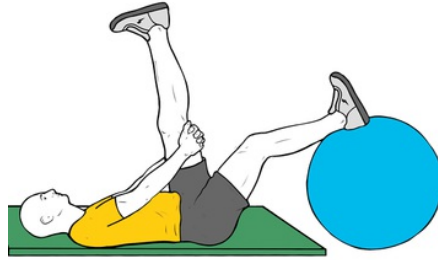


VUELTA AL GYM

Estiramiento de hombro sobre pelota de pilates



Estiramiento femoral con pelota pilates



Yoga: Postura del niño



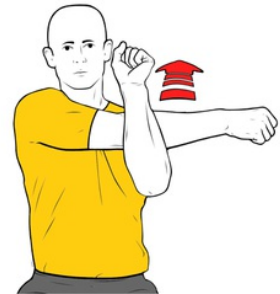
Yoga: Postura del Perro



Estiramiento de triceps detrás de la cabeza



Estiramiento hombro posterior



Estiramiento lumbar en rotación



Estiramiento de cuádriceps tumbado boca abajo

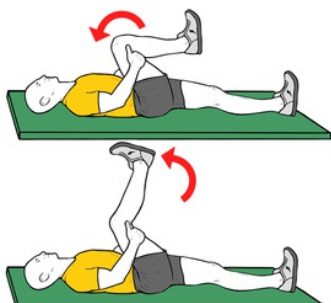


Estiramiento de gluteo e isquiotibial

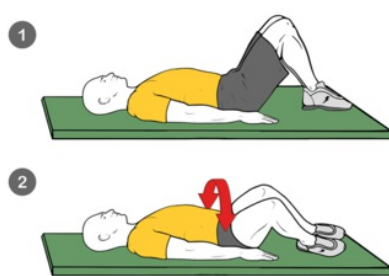


VUELTA AL GYM

Estiramiento de glúteo e isquiotibiales



Rotación lumbar tumbado



Estiramiento de glúteo

