

soy responsable

**#Quedate
EnCasa**

Cuidate. Cuidanos

**1 ENTRENAMOS
EN CASA**

**Catamarca
Capital.**

Entrada en calor Dinámica:

1

**Rodillas al pecho
4x10 rep.**



2

**Salticados: junto
y separo piernas
y brazos 4x10 rep**



3

**Skipping de talón
(talones a la cola)
4x10 rep.**



soy responsable

**#Quedate
EnCasa**

Cuidate. Cuidanos

**1 ENTRENAMOS
EN CASA**

**Catamarca
Capital.**

Operativo de entrenamiento:

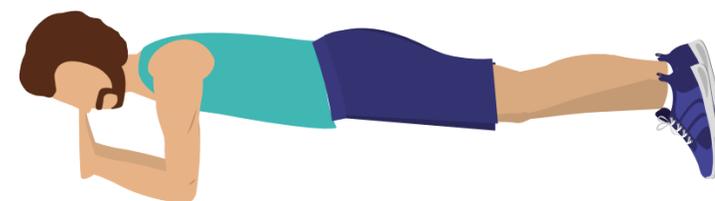
1

**Abdominales bajos:
elevación de piernas
extendidas 4x20 rep.**



2

**Plancha 4x30"
(30 segundos).**



soy responsable

**#Quedate
EnCasa**

Cuidate. Cuidanos

**1 ENTRENAMOS
EN CASA**

**Catamarca
Capital.**

Miembros inferiores:

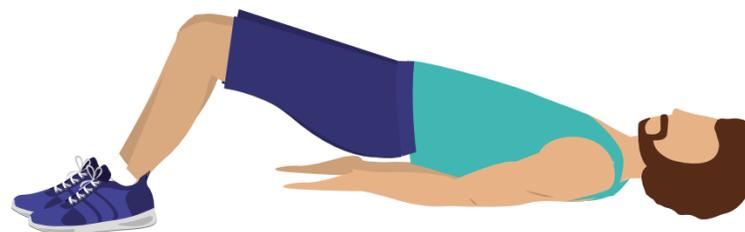
1

**Sentadillas
4x15 rep.**



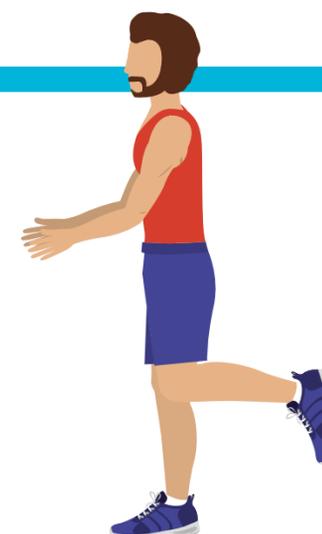
2

**Elevación de
pelvis 4x20 rep.**



3

**En una silla, me siento
y me paro con una sola
pierna 4x5 rep**



soy responsable

**#Quedate
EnCasa**

Cuidate. Cuidanos

**1 ENTRENAMOS
EN CASA**

**Catamarca
Capital.**

Tren superior:

1

**Flexo extensiones
de brazos con
rodillas: 4x10 rep.**



2

**En una silla apoyo
manos y ejecuto
fondo de tríceps. 4x10 rep.**



3

**Curl de bíceps con
botellas con agua
4x20 en total**

alternando brazos.