



RUTINA EJERCICIOS. 20 MINUTOS DE CLASE

Antes de comenzar realiza un **calentamiento**, si tienes una bicicleta estática o una cinta andadora puedes realizar algo de cardio durante 10 minutos (si quieras puedes ampliarlo hasta 30 minutos) y después esta sesión. Para finalizar no te olvides de **estirar** todos los músculos.

1. ESCALADORES
2. BICICLETA
3. SENTADILLAS
4. FLEXIONES
5. ZANCADAS
6. ABDOMINALES
7. TRÍCEPS
8. ELEVACIÓN DE CADERAS

30 segundos x Ejercicio

SIN DESCANSO ENTRE EJERCICIOS

3 SERIES

2-3' DESCANSO ENTRE SERIES

