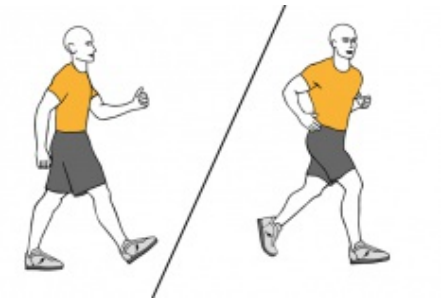
CUERPO COMPLETO 1: RUTINA FULL BODY

1 h

RUTINA CONDICION FISICA (EDUCACIÓN FISICA) Realizar las 3 series de cada ejercicio antes de pasar al siguiente.

Correr y Andar



Calentamiento Activo: Caminar o Correr a ritmo suave: 8-10min

Sentadilla Sumo con Mancuerna

3 Series **20** reps **60** seg desc

Patada Gluteo Mancuerna

3 Series **20** reps **60** seg desc

* 3 series con cada pierna

Biceps Curl + Press Hombro

3 Series **15** reps **60** seg desc

Patada de Triceps Mancuernas

3 Series **20** reps **60** seg desc

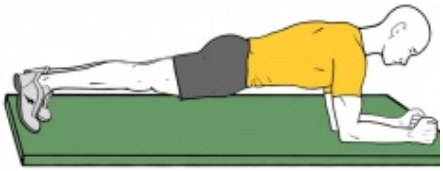
Flexiones de brazos con rodillas apoyadas

3 Series **15** reps **60** seg desc

Abdomen Twist Mancuerna

3 Series **20** reps **60** seg desc

Plancha con apoyo de antebrazos



3 Series **40** seg **60** seg desc

REALIZAR RUTINA DE ESTIRAMIENTOS