

Wellness 1

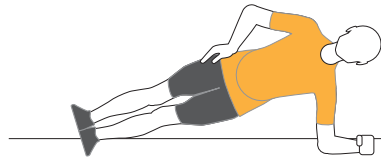
Estabilidad y control



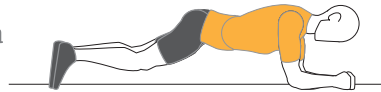
Días 1 y 3

2 series de 15 a 20 repeticiones
Descansos no mayores a 30 segundos.

Planchas laterales



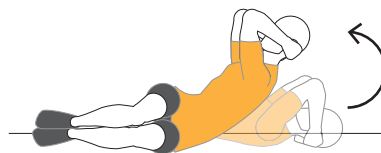
Planchas en isometría



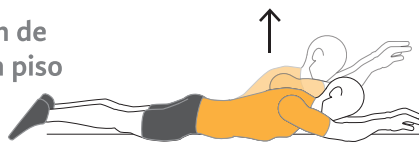
Abdominales de piso



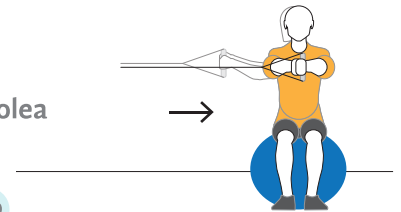
Oblicuos en piso



Extensión de espina en piso

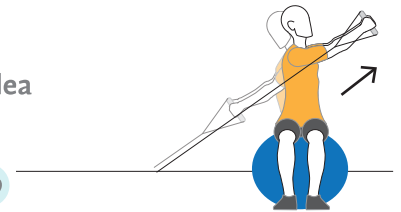


Rotación con polea sobre pelota



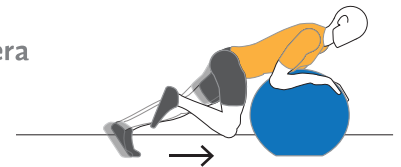
ID de equipo: 69

Oblicuo con polea sobre pelota

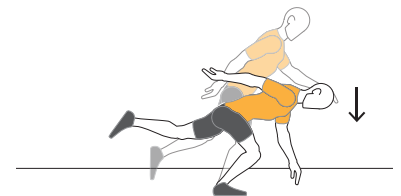


ID de equipo: 69

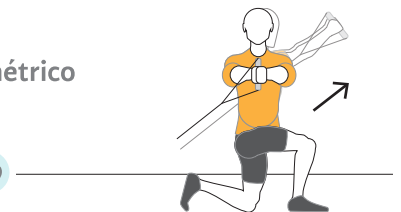
Flexión de cadera con pelota



Estabilidad a un pie



Desplante asimétrico con polea



ID de equipo: 69

Wellness 1

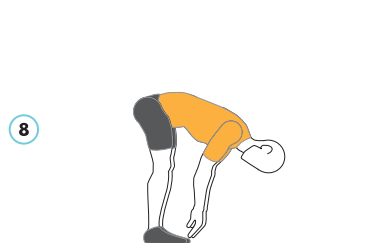
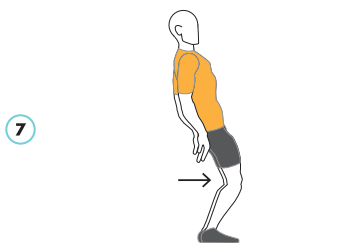
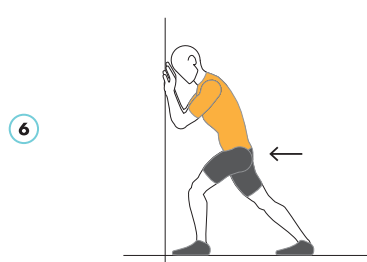
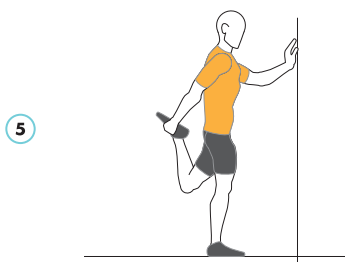
Estabilidad y control



Días 2 y 4

Continúa tu entrenamiento en el área de clases dirigidas; busca las clases del segmento wellness. Puedes sustituir las clases por un entrenamiento en el área cardiovascular.

Finaliza tu rutina de fuerza o cardiovascular con estos ejercicios de flexibilidad. Realízalos 6 veces, manteniéndolos por espacio de 15 segundos.



Entrenamiento opcional Día 5

Puedes hacer un día más de entrenamiento. Para garantizar una adecuada recuperación, te sugerimos hacerlo en el área de alberca; acércate con uno de nuestros asesores.

