

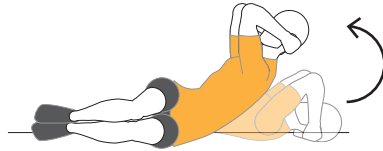
Días 1 y 3

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

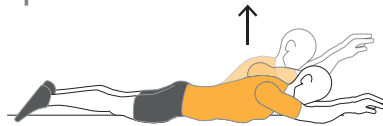
Abdominales de piso



Oblicuos en piso

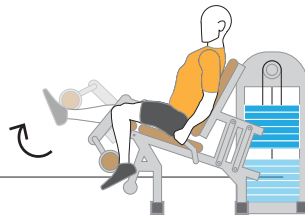


Extensión de espina en piso



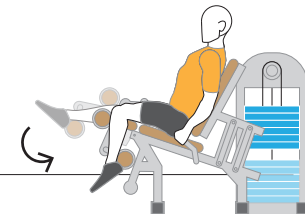
Extensión de pierna

ID de equipo: 2



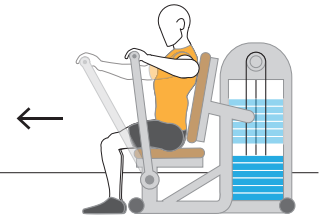
Flexión de pierna

ID de equipo: 3



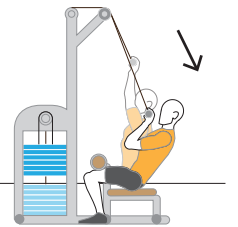
Press de pecho con máquina

ID de equipo: 21



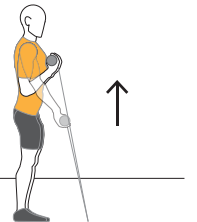
Jalón con polea

ID de equipo: 25



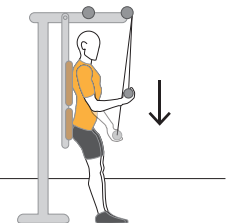
Flexión de codo con polea

ID de equipo: 69



Extensión de codo con polea

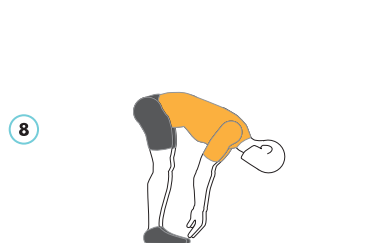
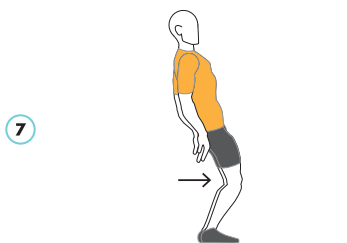
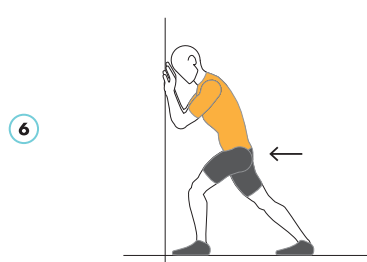
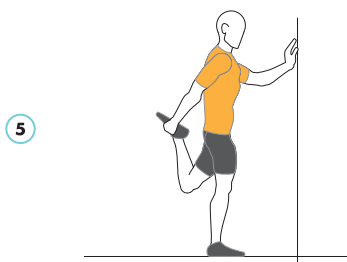
ID de equipo: 69



### 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.

