

# ESTE VERANO... ¡LLÉVATE TU ENTRENO CONTIGO!

**DUET  
SPORTS**

**NIVEL AVANZADO:** Entrenar + de 3 veces por semana durante todo el mes

**DURACIÓN 60'**

**1 CALENTAMIENTO / MOVIMIENTO ARTICULAR**  
ESTIRAMIENTOS DE ACTIVACIÓN DE 3 A 4 MINUTOS

**2 CIRCUITO DE TONIFICACIÓN / INTENSIDAD MEDIA** **2 Series**  
DESCANSAR 45" ENTRE SÉRIES Y 60" ENTRE CADA EJERCICIO

- Sentadilla con salto "Jump squat": [ver vídeo](#)
- Peso muerto a una pierna: [ver vídeo](#)
- Flexiones espartanas: [ver vídeo](#)
- Dominadas negativas: [ver vídeo](#)
- Flexión de hombros: [ver vídeo](#)
- Pirámide en la pared: [ver vídeo](#)

**4 CARDIOVASCULAR / INTENSIDAD MEDIA** **15 minutos**  
CAMINAR / CORRER / NADAR / BICICLETA...



**4 ESTIRAMIENTOS / INTENSIDAD BAJA**  
30" POR ESTIRAMIENTO / PARA ANTES DE SENTIR DOLOR

