

ESTE VERANO... ¡LLÉVATE TU ENTRENO CONTIGO!

**DUET
SPORTS**

NIVEL INICIAL: Entrenar 2 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 SERIES Y 60" ENTRE CADA EJERCICIO

- Sentadilla "Air Squat": [ver vídeo](#)
- Zancadas frontales: [ver vídeo](#)
- Flexión de pecho: [ver vídeo](#)
- Tracciones: [ver vídeo](#)
- Fondos de tríceps: [ver vídeo](#)
- Crunch abdominal: [ver vídeo](#)

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



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

