ENTRENAMIENTO SEMANAL 4

Volvemos una semana más con otra planificación semanal de ejercicios que te ayudarán a entrenar fuerza en todo tu cuerpo y que puedes combinar con tus rutinas o entrenamientos en la calle.

LUNES - RUTINA 4

Entrenamiento interválico.
Fullbody 40”/20”
Sin necesidad de material.

Ver vídeo de IGTV

MIÉRCOLES - RUTINA 13

Entrenamiento para pecho, triceps y hombro.
¡Completa las 5 rondas en el menor tiempo posible!

Ver vídeo de IGTV

VIERNES - RUTINA 11

Entrenamiento de hipertrofia para pierna. ¡Realiza cada biserie al fallo y sin tiempo de descanso entre ejercicios!

Ver vídeo de IGTV

SÁBADO - RUTINA 12

Entrenamiento intervalico de 20''/10''. ¡Completa un total de 5 rondas!

Ver vídeo de IGTV

Prepárate para darlo todo y no te olvides de que cada semana te prepararemos un nuevo plan de entrenamiento semanal.

¡ESTO NO PARA!

#YoMeEntrenoEnCasa