ENTRENAMIENTO SEMANAL 5

Una semana más, te traemos una planificación semanal de entrenamiento desde casa. Sabemos lo tentador que resulta salir a la calle y disfrutar de ese aire que nos hemos ganado, ¡pero recuerda que sigue siendo muy importante entrenar la fuerza en todo tu cuerpo!

LUNES - RUTINA 5

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

Ver vídeo de IGTV

MIÉRCOLES - RUTINA 8

Entrenamiento interválico 30”/15 Fullbody
¡Completa un total de 5 rondas!

Ver vídeo de IGTV

VIERNES - RUTINA 9

Entrenamiento hipertrófico para torso y tren superior
¡Realiza cada biserie al fallo y sin tiempo de descanso entre ejercicios!

Ver vídeo de IGTV

SÁBADO - RUTINA 6

Entrenamiento Fullbody.
¡Completa 6 rondas en el menor tiempo posible!

Ver vídeo de IGTV

Prepárate para darlo todo y descubre todas nuestras rutinas de ejercicios en
www.enervitsport.es

¡ESTO NO PARA!

#YoMeEntrenoEnCasa