ENTRENAMIENTO SEMANAL 3

Gracias al esfuerzo de todos, desde el 2 de mayo podemos continuar nuestros entrenos en la calle. No obstante, no podemos olvidarnos de seguir entrenando la fuerza en todo el cuerpo. Y para ello os traemos una nueva planificación semanal de ejercicios que combinar con vuestras rutinas de calle.

LUNES - RUTINA 2

FULLBODY - Sin material.
¡Completa 4 rondas descansando lo mínimo posible!

Ver vídeo de IGTV

MIÉRCOLES - RUTINA 9

Entrenamiento de hipertrofia.
Torso/tren superior.
¡Haz los ejercicios al fallo!

Ver vídeo de IGTV

VIERNES - RUTINA 6

FULLBODY.
¡Completa las 6 rondas en el menor tiempo posible!

Ver vídeo de IGTV

SÁBADO - RUTINA 4

Entrenamiento intervalico de 20''a 40''.
¡Completa un total de 4 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