

# Power TEAM

## Entrenamiento full body

Rutina de ejercicios creada para Pedro

Zona: full body

Objetivo buscado: Definición

Estado actual: Principiante

Duracion: 30-60 min

---

### Recomendaciones:

- Trabaje ejercicios con tecnica estricta, poco peso y un recorrido largo
- Entrenamiento regular, buscando superar metas pero guardando la seguridad
- Puede entrenar algun grupo focalizado haciendo incapie en los trabajos de cuerpo completo

