

Turbo Speed

Una rutina que combina precisión, control corporal y enfoque mental. Ideal para quienes buscan dominar la técnica y mejorar coordinación cuerpo-mente.

Características:

- Cuerpo Mente
- Control Total
- Técnica Fina

Distribución Semanal:

- Día 1: Movilidad y Control
- Día 2: Core y Estabilidad
- Día 3: Técnica de Peso Corporal

Ejercicios Clave:

- Yoga dinámico - 20min
- Puente glúteo - 3x15
- Bird-dog - 3x12 c/lado
- Plank lateral - 3x30seg c/lado
- Flexiones lentas - 4x6
- Pistol squats asistidas - 3x8
- Wall sits - 3x1min
- Respiración controlada - 5min