

Rutina: Resistencia y Cardio - Nivel Intermedio

Profesor: Pedro Pascal

Socio: Catalina Caceres

IMC referencia: 19.27

---

Día 1: Trote continuo 30 min.

Día 2: Intervalos (1 min rápido / 2 min lento) x 8.

Día 3: Bicicleta 45 min.

Día 4: Descanso activo.

Día 5: Repetir Día 2.

Duración total: 30 días.