

Rutina: Pérdida de Peso - Nivel Inicial

Profesor: juan horacio

Socio: Analia Jorquera

IMC referencia: 29.41

---

Día 1: Caminata rápida 40 min.

Día 2: Circuito fuerza total (3x12): Sentadillas, flexiones, abdominales, plancha 30s.

Día 3: Bicicleta o elíptica 30 min.

Día 4: Descanso activo (yoga o movilidad).

Día 5: Repetir Día 2.

Duración total: 30 días.