

# Rutina: Cardio suave

Tipo: Perder peso

Entrenador: Paco León Barrios

## Día 1

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Tren inferior	Cinta de correr	1	30min	5min

## Día 2

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Cuadriceps y gemelos	Ciclo indoor	1	45min	10min

## Día 3

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Todo el cuerpo	Elíptica	1	35min	5min

## Día 4

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Tren inferior	Bicicleta reclinada	1	40min	5min