

Rutina: Cardio suave

Tipo: Perder peso

Entrenador:

Día 1

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Tren inferior	Cinta de correr	1	30min	0s

Día 2

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Cuadriceps y gemelos	Ciclo indoor	1	45min	0s

Día 3

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Todo el cuerpo	Elíptica	1	35min	0s

Día 4

Musculo	Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Tren inferior	Bicicleta reclinada	1	40min	0s