



| RUTINA DE EJERCICIO BAJA DE PESO | | | |
|----------------------------------|-------|--|--|
| 6 DÍAS POR SEMANA | | | |
| | 5 min | 10 min | 15 min |
| Superior | | Lagartijas (10 minutos diferidos en series de 2 minutos) | |
| Inferior | | Sentadillas (Diferidas en series de 2 minutos y medio) | Salto a escalones sin descanso (Diferido en series de 3 minutos) |
| Core | | | Abdominales libres sin descansar |
| Cardio (30 min) | | | Cardio libre |