

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **RUTINA DE EJERCICIO MANTENIMIENTO** |  |
|  |  | **5 DÍAS POR SEMANA** |  | |  |  |
|  | **5 min** | **10 min** | **15 min** | | | |
| **Superior** | Ejercicio de tríceps recargado en una silla | Lagartijas (10 minutos diferidos en series de 2 minutos) |  | | | |
|
| **Inferior** |  | Sentadillas (Diferidas en series de 2 minutos y medio) |  | | | |
|
|
|
|
|
|
| **Core** |  |  | Abdominales libres sin descansar | | | |
|
|
|
|
| **Cardio (30 min)** |  |  | Cardio libre | | | |
|
|
|
|
|