MOTIVACIÓN:
ES LO QUE TE HACE EMPEZAR
HÁBITO:
ES LO QUE TE MANTIENE.

RESPIRA HONDO Y SIGUE
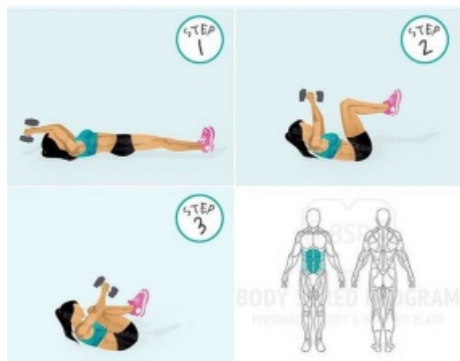
mediGYM

FICHA 1

AL COMIENZO 10 MIN AERÓBICO

7 REP

7 REP C/ LADO

7 REP C/ LADO

7 REP C/ LADO

7 REP

7 REP

7 REP C/LADO

REALIZAR 7 SERIES