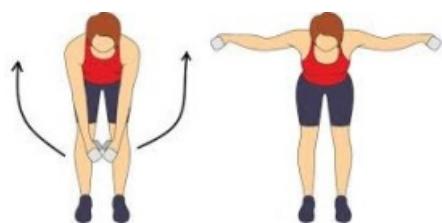




15 rep 2 veces



4 series de 10 rep



15 rep

+

15 rep

4 veces



15 rep

+



15 rep

4 veces



4 veces

15 rep para cada lado

+

1.30 min trotar en el lugar

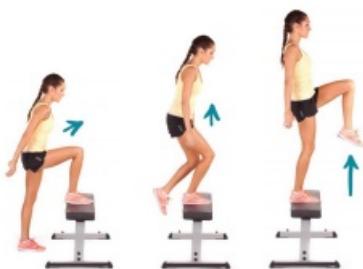


1 minuto de cada ejercicio con 30 seg de pausa 3 o 4 veces

AERÓBICO:  
20 MINUTOS CAMINADOR  
10 DE ELIPTICO



DÍA 2



1 minuto de ejercicio  
con 1 minuto de pausa 3 o 4 veces



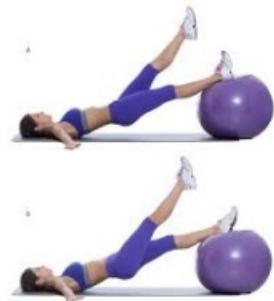
15 rep

+



15 rep

4 veces



15 rep

+



15 rep

4 veces



15 rep

+



15 rep

4 veces



alamy stock photo

1 minuto de cada ejercicio con 30 seg de pausa 3 o 4 veces

**AERÓBICO:**  
**20 MINUTOS CAMINADOR**  
**10 DE ELÍPTICO**

**DÍA 3**



1 minuto de cada ejercicio con 30 seg de pausa 3 o 4 veces



15 rep 3 SERIES



15 rep 3 SERIES