



RECOMENDACIONES DE PLAN DE EJERCICIOS **PERÍODO DE CUARENTENA**

- 1) Abdominales (20 repeticiones) tres series, a medida de ir avanzando con el entrenamiento ir subiendo 5 repeticiones.**



- 2) Sentadillas (15 repeticiones) tres series, a medida de ir avanzando con el entrenamiento ir subiendo 5 repeticiones.**



- 3) Estrellita (15 repeticiones) tres series, a medida de ir avanzando con el entrenamiento ir subiendo 5 repeticiones.**



- 4) Flexo-extensiones de codo (10 repeticiones) tres series, a medida de ir avanzando con el entrenamiento ir subiendo 5 repeticiones.**



- 5) Dorsales (15 repeticiones) tres series, a medida de ir avanzando con el entrenamiento ir subiendo 5 repeticiones.**

