

Hola,

Esperamos que estéis bien.

Os enviamos la actualización del entrenamiento para los próximos días. No necesitareis ningún material.

A. **Entrenamiento\_solo\_fotos\_8mayo**, solo fotos e indicaciones.

B. **Entrenamiento\_explicaciones\_y\_fotos\_8mayo**. Incluyen las explicaciones que deberíais leer al menos la primera vez.

C. La **flexibilidad**. El mismo de la semana pasada.

Este programa es de “modo en cuatriseseries”. Es decir, haces la primera serie del primer ejercicio, pasamos a la primera serie del segundo ejercicio...así hasta completar cada uno de los cuatro ejercicios, tomas un pequeño descanso de no más de 60 segundos si es posible..., y completas las vueltas indicadas.

Cada día el mismo trabajo. Intentad hacerlo lunes + martes, miércoles descanso, jueves + viernes. O como consideréis pero en formato de dos días de entrenamiento y uno de descanso.

Como trabajo cardiovascular, aunque lo notareis si cumplís las series de antes..., y ya que podemos salir a la calle nos gustaría que hiciérais al menos 20 minutos cada día de paseo a paso alegre alternando 60 segundos de paso rápido con 30 segundos de paso tranquilo. Así hasta completar los 20 minutos. Los que preferís correr, mismo trabajo de la misma forma pero corriendo rápido/suave o carrera/caminando...

Si queréis un programa personalizado totalmente, enviadme o llamadme y os cuento como lo haremos.

**Cualquier duda o consulta, por favor, podéis llamar a Marcos al número desde el que se os envía este documento. O mejor enviad un whatsapp y os responderá enseguida.**

Os enviamos un saludo,

Ana, Carlos, Juan, Gina y Marcos

