

♥ Lunes 18 de mayo:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Fortalecimiento Core
- 18:00: vídeo-sesión de 30' Fuerza Kettlebell (garrafa agua 5l)

♥ Martes 19 de mayo:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Circuito General.
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de fragilidad (movilidad y coordinación)

□ Miércoles 20 de mayo:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Entrenamiento multicomponente.
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de Fuerza resistencia (gomas)

♥ Jueves 21 de mayo:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Aerobox adaptado
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de fragilidad Fuerza General

♥ Viernes 22 de mayo:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Coordinación motriz
- 18:00: vídeo-sesión de 30'. Resistencia aeróbica y coordinación (silla)

□ Sábado 23 de mayo:

- 12:00: vídeo-consejo sobre hábitos saludables.

♥ Domingo 24 de mayo: merecido descanso y planificación de la siguiente semana.

¡¡¡Vamos!!!! Te queremos una semana más ACTIV@

Un saludo,