

31 Lunes 27 de julio:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Fuerza resistencia (pesas)
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de Fortalecimiento de abdomen, glúteos y piernas.

31 Martes 28 de julio:

- 12:00: vídeo-sesión ejercicios funcionales.
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de fragilidad (fuerza core, brazos y coordinación)

31 Miércoles 29 de julio:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Fuerza (silla)
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de coordinación y resistencia.

31 Jueves 30 de julio:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Coordinación aeróbico (rollo papel)
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de fragilidad (potencia muscular y equilibrio con apoyo)

31 Viernes 31 de julio:




(garrafa de agua)

- 12:00: sesión en directo de 60'. Fuerza resistencia con kettbell (garrafa de agua)
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de fuerza del tren superior (goma)

31 Sábado 1 de agosto:

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

31 Domingo 2 de agosto: merecido descanso y planificación de la siguiente semana.

Somos    ¡¡¡Vamos a por una nueva semana de la nueva normalidad!!!