

31 Lunes 6 de julio:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Fuerza Tren Superior (pesas)
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de Fortalecimiento General.

31 Martes 7 de julio:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Coordinación (pica-palo)
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de fragilidad (fuerza tren superior con kettlebell)

31 Miércoles 8 de julio:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Fuerza Tren Inferior (gomas-silla).
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de core y suelo pélvico.

31 Jueves 9 de julio:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Coordinación (pelota)
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de fragilidad (Tonificación. Refuerzo muscular)




31 Viernes 10 de julio:

- 12:00: sesión en directo de 60'. Tabata (pañuelo-toalla-pesas-palo-pica)
- 18:00: vídeo-sesión de 30' de Urban trining.

31 Sábado 11 de julio:

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

31 Domingo 11 de julio: merecido descanso y planificación de la siguiente semana.

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

Un saludo,