Vuelve a entrar sin lesiones

Plan de 4 semanas para recuperar tu ritmo con seguridad

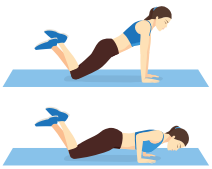
SEMANA 1
Reactiva tu cuerpo

Realiza 2 series de:

15 sentadillas



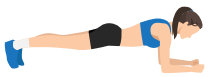
10 flexiones con rodillas



10 zancadas por pierna



30 segundos de plancha



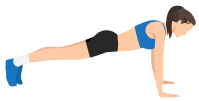
SEMANA 2
Suma control y fuerza

Realiza 3 series de:

15 squats



12 push-ups



10 fondos de banco



10 saltos laterales



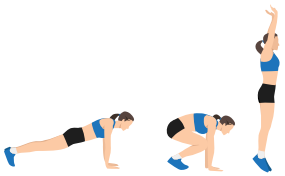
SEMANA 3
Potencia y coordinación

Realiza 3 series de:

12 squat jumps



10 burpees



10 zancadas con salto



20 mountain climbers



SEMANA 4
Técnica y recuperación

Realiza 3 series de:

15 sentadillas



10 flexiones



10 saltos de banco



30 segundos de plancha

