

Vuelta al ejercicio

Sesiones cortas para recuperar el ritmo tras el parón navideño



DIA 1

Camina a ritmo rápido
30min



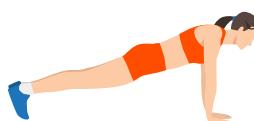
DIA 2

Sentadillas profundas
5 repeticiones



DIA 3

Paseo en bici suave
20min



DIA 4

Plancha frontal y lateral
8 repeticiones



DIA 5

Zancadas
4 repeticiones por pierna

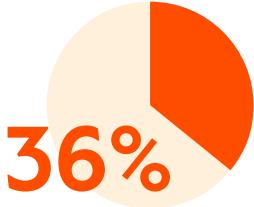


DIA 6

Trote suave
20min



Busca consistencia, escucha tu cuerpo y celebra cada sesión. Tras un parón, la constancia importa más que la intensidad.



afirma hacer ejercicio regularmente, cifra en aumento tras la pandemia

