

# Vuelta al ejercicio

Sesiones cortas para recuperar el ritmo tras el parón navideño



## DIA 1

Camina a ritmo rápido  
30min



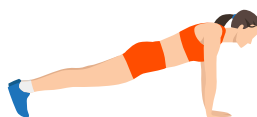
## DIA 2

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

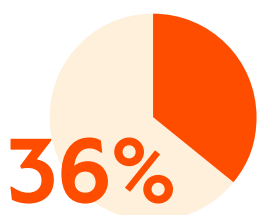


## DIA 6

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

