

Rutina

Resistencia



Resistencia aeróbica

Lunes y miércoles

- 3 series de 10 minutos con cambios de ritmo en caminata.
- Descanso entre series de 5 minutos.

Resistencia aeróbica

Martes y jueves

- 3 series de 12 repeticiones de carrera continua durante 5 minutos.
- Descanso entre series de 5 minutos.