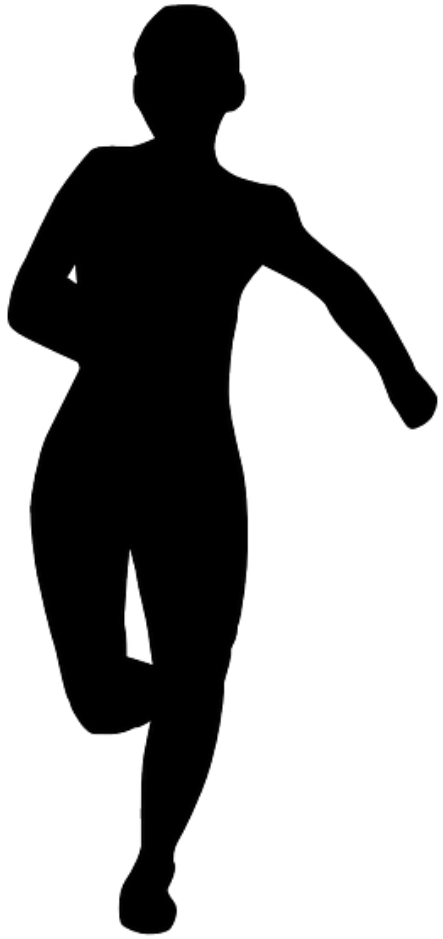
RUTINA

SEMANAL

TROTAR



El poder correr requiere un inicio suave que permita el acondicionamiento del cuerpo.

En la presente semana debes de trotar a un ritmo en el que te sientas cómodo, sin perder el aliento ni agitarte, lo importante es avanzar en la activación del cuerpo.

Lunes	•10 minutos
Martes	•10 minutos
Miércoles	•15 minutos
Jueves	•15 minutos
Viernes	•20 minutos