

RUTINA



SEMANAL



SENTADILLAS

El poder ejecutar adecuadamente el ejercicio de sentadillas es importante para no tener lesiones.



Al realizar sentadillas se fortalece el tren inferior, tonificando las áreas que intervienen en el ejercicio.

Recuerda que debes en la rutina se propone para cada día, pero puedes elegir realizar únicamente tres días a la semana que te ayuda a iniciar la actividad física gradualmente.

Lunes

- 2 series.
- 10 repeticiones.

Martes

- 2 series.
- 10 repeticiones.

Miércoles

- 2 series.
- 15 repeticiones.

Jueves

- 2 series.
- 15 repeticiones.

Viernes

- 2 series.
- 20 repeticiones.

Sábado

- 2 series.
- 20 repeticiones.