



Ejercicios (3 VECES POR SEMANA)

Nadador (3 x 30)

CUADRUPEDIA CON PIERNA Y BRAZO ALTERNO: 3 X 30" CON CADA BRAZO

Remo 3 x 15

Isometrico cervica 3 x 30"

Remo alto 3 x 15

ABDOMINALES:

INFERIORES 3 X 20

OBLICUOS 3 X 20

SUPERIORES: 3 X 20

Ejercicio de la tabla: 4 x 30"

ESTIRAMIENTOS 10 MINUTOS

Cervicales (lateral, oblicuo y flexión) Dorsales (manos juntas) lumbares (rodillas al pecho y estiramientos laterales)



pro
wellness

