www.anaissa.com

FECHA DE INICIO:

anaissa

- ✓ Fija el tiempo del ejercicio y recuperación. Nosotros hemos empezado con 34” de ejercicio y 26” de recuperación activa. Personaliza tus tiempos según tu nivel.
- ✓ Marca una “X” en cada casilla a la que llegues. Trata de conseguir la medalla de oro cada día.
- ✓ Trata de conseguir el oro también en las columnas del final: Consejos Nutricionales.
- ✓ Optimiza y acelera los resultados con nuestras prendas con tecnología Emana

SEMANA 4. RETO #VidaSaludableAnaissa: MI ENTRENAMIENTO SEMANAL

	TIEMPO DE EJERCICIO	TIEMPO DE RECUPERACIÓN ACTIVA: EJERCICIO DE CARDIO	1 RONDA DE TREN INFERIOR						1 RONDA PARA EL SUPERIOR						1 RONDA PARA CORE							
			SUBIDAS A SILLA	SALTO DE LA RANA	PATADAS DE BURRO	SPLITS AL FRENTE	PLANCHA DINÁMICA INVERTIDA	SENTADILLA Y MEDIA	FONDOS EN EL SUELO PARA PECTORALES	CURL DE BÍCEPS	PLANCHA ESTÁTICA PARA ABDOMINALES	REMO EN MESA PARA ESPALDA	FONDOS ENTRE SILLAS PARA TRÍCEPS	COMBO PARA HOMBROS	CRUNCHES	PUENTE ALTO CON ESPALDA EN SILLA	LIMPIAPARABRISAS	ENCOGIMIENTOS	PUENTE ALTO CON PIES EN SILLA	PLANCHA LATERAL ESTÁTICA	HE ANOTADO TODO LO QUE HE COMIDO Y BEBIDO	TODO LO QUE HE APUNTADO EN LA LISTA ES SALUDABLE
DÍA 1:																						
DÍA 2:																						
DÍA 3:																						
DÍA 4:																						
DÍA 5:																						
DÍA 6:																						

¡Síguenos!