



1º

calentamiento



2º

extensión



3º

flexión



4º

pectoral



5º

hombro



6º

espalda



7º

abdomen

8º

estiramientos

No solo es cuestión de ingerir menos calorías, también hay que quemar más. En este entrenamiento el ejercicio cardiovascular es muy importante.

Pedalea de 3-5 minutos para calentar.

A continuación realiza 15 repeticiones de cada uno de estos ejercicios con una intensidad media. Corre de 10 a 12 minutos según tu estado de forma física, a una intensidad media.

Repite este circuito tres veces.

Y por supuesto, no olvides estirar al terminar.