

# ESTE VERANO... ¡LLÉVATE TU ENTRENO CONTIGO!

**DUET  
FIT**

**NIVEL INICIAL:** Entrenar 2 veces por semana durante todo el mes

**DURACIÓN 60'**

**1 CALENTAMIENTO / MOVIMIENTO ARTICULAR**  
ESTIRAMIENTOS DE ACTIVACIÓN DE 3 A 4 MINUTOS

**2 CIRCUITO DE TONIFICACIÓN / INTENSIDAD MEDIA**  
DESCANSAR 45" ENTRE SERIES Y 60" ENTRE CADA EJERCICIO

**2 Series**

- Sentadilla "Air Squat": [ver vídeo](#)
- Zancadas frontales: [ver vídeo](#)
- Flexión de pecho: [ver vídeo](#)
- Tracciones: [ver vídeo](#)
- Fondos de tríceps: [ver vídeo](#)
- Crunch abdominal: [ver vídeo](#)

**4 CALENTAMIENTO / INTENSIDAD MEDIA** **15 minutos**  
CAMINAR / CORRER / NADAR / BICICLETA...



**4 CALENTAMIENTO / INTENSIDAD BAJA**  
30" POR ESTIRAMIENTO / PARA ANTES DE SENTIR DOLOR

