

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

DUET  
FIT

**NIVEL MEDIO:** Entrenar 2-3 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**

- "Lunge squat" combinación: [ver vídeo](#)
- Puentes sobre la espalda a una pierna: [ver vídeo](#)
- Flexión de pecho con torsión: [ver vídeo](#)
- Tracciones con mesa: [ver vídeo](#)
- Extensiones de tríceps en la pared: [ver vídeo](#)
- Sit ups: [ver vídeo](#)

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



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

