



Entrenar en casa.

#LaHoraDeCuidarse *en casa*
CLUB DE MALASMADRES & DKV Salud

■■■
Con Raquel López de Mamifit

Calentamiento y movilidad

1. Movilidad articular (gato/vaca) 1'



2. Superman. Estirar brazo y pierna contraria a la vez 1'



Entrenar en casa.

#LaHoraDeCuidarse *en casa*
CLUB DE MALASMADRES & DKV Salud



Con Raquel López de Mamifit

3. Puentes de glúteos con pies paralelos (20 repx2 veces)



4. Puentes de glúteos con pies juntos (20 repx2 veces)



Entrenar en casa.

#LaHoraDeCuidarse *en casa*
CLUB DE MALASMADRES & DKV Salud



Con Raquel López de Mamifit

Parte principal. Bloque de fuerza. (Repítelo 3 veces)

1. 1' sentadillas (recuerda inspirar cuando bajas, exhalar cuando subes)



2. 1' flexiones (tumbada boca abajo, saca las manos de la esterilla y exhalandosubes hasta ponerte sobre las rodillas)



Entrenar en casa.

#LaHoraDeCuidarse *en casa*
CLUB DE MALASMADRES & DKV Salud



Con Raquel López de Mamifit

3. 1' por cada lado: Zancadas estáticas.
Una pierna adelantada, la otra atrasada, inspiras al bajar y exhalas al subir.



4. 30'' Con una botella de agua o algo que pese aproximadamente 1'5kg, extensiones de codos (triceps)



Entrenar en casa.

#LaHoraDeCuidarse *en casa*
CLUB DE MALASMADRES & DKV Salud



Con Raquel López de Mamifit

5. Jumping jacks 1'



Vuelta a la calma/estiramientos (15')

Entrenar en casa.

#LaHoraDeCuidarse *en casa*
CLUB DE MALASMADRES & DKV Salud



Con Raquel López de Mamifit

5. Puentes de glúteo a una pierna (20 repx2 veces)



6. Cardio 30'' por cada lado. De pie, estiras brazos y una pierna y juntos a nivel del pecho, lo más rápido que puedas ir. 1' en total

