



Introducción al Gimnasio

Detalles del programa



6 semanas / 3 días por semana



Principiante / Nivel Inicial



Gimnasio



Cuerpo completo

Descripción del programa

Este es un programa diseñado para introducirte en el mundo del hierro. Al avanzar en este programa, creemos que estarás en condiciones de pasar a programas completos de gimnasio. Exploraremos todos los patrones de movimiento para que comprendas cómo debes mover tu cuerpo durante los diferentes levantamientos y aprendas la técnica correcta.

Program schedule

- Semana 1
- Semana 2
- Semana 3
- Semana 4
- Semana 5
- Semana 6