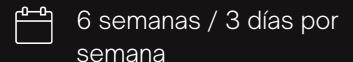


Programa +30

Detalles del programa





Intermedio / Principiante



Descripción del programa

Los objetivos de vida cambian a medida que pasa el tiempo, la familia, el trabajo, la fisiología. Este programa ha sido diseñado para el "deportista de por vida".

Alguien que quiere mantenerse activo, practicar deporte recreativo o simplemente ser la mejor versión de sí mismo.

Movimientos fundamentales integrados que apuntan a trabajar todo el cuerpo de forma efectiva y optimizando el tiempo.

El enfoque de métodos mixtos permite que la fuerza, la potencia y la masa muscular sean el foco de este programa.

Program schedule



Semana 2

Semana 3

Semana 4

Semana 5

Semana 6