



# Programa +30

## Detalles del programa



6 semanas / 3 días por semana



Gimnasio



Intermedio / Principiante



Cuerpo completo

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