



Female Athlete

Detalles del programa



6 semanas / 3 días
por semana



Gimnasio



Principiante / Intermedio




Cuerpo completo

Descripción del programa

Plan diseñado específicamente para las mujeres deportistas. Este programa integra todos los principios fundamentales del desarrollo físico. Saltos, aterrizajes y movimientos clave que ayudan en el campo a la transferencia de fuerza, coordinación y explosividad.

Este programa se centra en ejercicios multi-articulares, de fuerza y de coordinación que apuntan tanto al desarrollo físico como a reducir el riesgo de posibles lesiones que prevalecen en las deportistas mujeres.

Program schedule

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