



Bandas & Peso Corporal

Detalles del programa



4 semanas / 3 días por semana



Principiante / Nivel inicial



Casa / Gimnasio



Cuerpo completo

Descripción del programa

Este programa ha sido diseñado para personas que quizás entrenan en casa con un equipamiento mínimo. Es posible que sean nuevos en el entrenamiento o que estén lejos del entorno del gimnasio y aún quieran hacer excelentes sesiones de entrenamiento. Solo necesitarás unas pocas bandas elásticas para completar estas sesiones.

Program schedule

