

# La magia del fitness en casa:

## mantente en forma a tu ritmo y sin multitudes

### Ejercicio 1

### Sentadillas (Squats)



**5** repeticiones



**40-50"** duración



**20"** descanso entre repeticiones



### Flexiones de brazos (Push-Ups)

### Ejercicio 2



**4** repeticiones



**30-40"** duración



**20"** descanso entre repeticiones



### Ejercicio 3

### Zancadas alternas o búlgaras (Lunges)



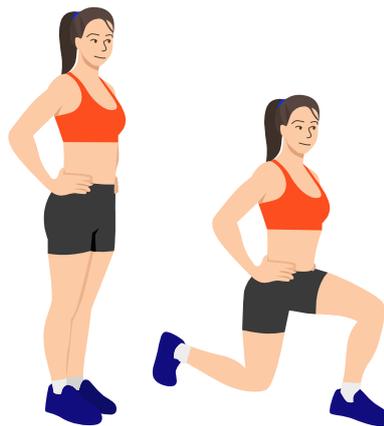
**4** repeticiones por pierna (8 en total)



**50-60"** duración



**20"** descanso entre repeticiones



### Plancha (Plank)

### Ejercicio 4



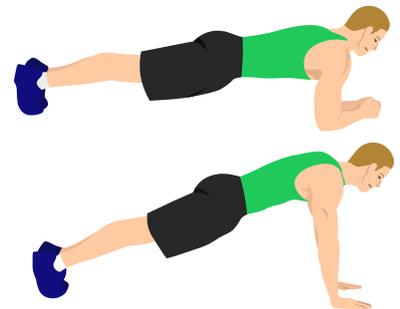
**3** repeticiones



**40"** duración



**20"** descanso entre repeticiones



### Ejercicio 5

### Jumping Jacks



**4** repeticiones



**40"** duración



**20"** descanso entre repeticiones

