



Rutina aeróbica en menos de 10m²



Objetivo

Mejorar el estado de forma física.

Servicio de consultas

Si te surgen dudas de cómo realizar tu rutina de entrenamiento no te preocupes, puedes contratar una consulta por videoconferencia a través del [servicio de consultas](#).

1 Rope jumping, baja intensidad

Sistema cardiovascular, gemelos
1 serie de 5 minutos



2 One foot skipping, izquierda - Jump rope

Sistema cardiovascular, gemelos
1 serie de 1 minuto



3 One foot skipping, derecha - Jump rope

Sistema cardiovascular, gemelos
1 serie de 1 minuto



4 Two one front - Jump rope

Sistema cardiovascular, gemelos
1 serie de 1 minuto



5 Jumping jacks

Sistema cardiovascular
1 serie de 1 minuto



6 Tripling high knees

Cuadríceps
1 serie de 1 minuto



7 Tripling heel to butt

Isquiotibiales

1 serie de 1 minuto



8 Jumps - Box

Cuádriceps

1 serie de 1 minuto



9 Lateral Shuffle Jumps - Box

Cuádriceps

1 serie de 1 minuto



10 Shuffle jumps - Box

Cuádriceps

1 serie de 1 minuto



11 Abdominales rectos - Box

Oblicuos, cuádriceps

1 serie de 1 minuto



[Entrenamiento](#)

[Servicios](#)

[Productos](#)

[Blog](#)