

**Lunes, miércoles y viernes.**

Zancadas laterales 10 repeticiones con cada pierna

Extensión de cuádriceps de rodillas 15 repeticiones

Plancha 3 apoyos 10 segundos cada pie

Plancha alternando brazos 5 repeticiones

Flexión 5 repeticiones

Opción 1: Se harán seguidos los ejercicios. Descanso de 1 minuto máximo y se repetirá 3 veces más

Opción 2: En 20 minutos tantas rondas como sean posibles de todos los ejercicios seguidos