

EJERCICIOS DE FUERZA

50+



1

Plancha o Plancha de rodillas
30 segundos



2

Flexiones modificadas
3 series de 6 repeticiones



3

Sentadillas
3 series de 6 repeticiones



4

Press de hombros con pesas
3 series de 6 repeticiones



5

Elevación de pantorrillas
3 series de 6 repeticiones



6

Bird dog
3 series de 6 repeticiones