GYM TIME

Ponte en forma en casa

Fuente: youtube y GymVirtual by Patry Jordan

Practicar deporte en casa puede ser muy divertido e igual de efectivo que hacerlo en el gimnasio. Hoy queremos compartir contigo una rutina ejercicios que puedes hacer en casa y para que te pongas en forma desde el salón de forma divertida y eficaz. No necesitas pesas ni ningún tipo de equipamiento, solo mucha energía y buenas vibraciones (revista CLARA *online*)

Importante comenzar con un calentamiento y terminar con ejercicios de estiramiento.

Rutina completa del día: TOTAL BODY sin material 45 minutos

Vídeo: [Rutina](https://www.youtube.com/watch?v=u-q1_XKYjcg&list=PLReDUkUQG7xoUFezIR2_-hf0BeotwhnwV&index=78)

(Calentamiento + estiramiento)

