



Mantenerse en Forma en Casa

Es posible que los entrenamientos se hayan cancelado debido al Coronavirus, ¡pero puedes mantenerte en forma y listo para cuando las prácticas comiencen nuevamente! Fit 5 y Fitness Cards pueden ayudar a nuestros atletas a mantenerse activos.

Escoge la rutina de ejercicios de principiante o avanzado.

Principiante

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		Descanso			 	Descanso
Hacer 3 sets del Nivel 1 de Fit 5	Caminar 30 minutos	Día de Descanso	Hacer 3 sets del Nivel 2 de Fit 5	Bailar por 30 minutos	Hacer 3 sets del Fit 5 Balance y caminar 20	Día de descanso

Avanzado

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		Descanso			 	Descanso
Hacer 3 sets del Nivel 13 de Fit 5	Trotar o correr por 30 minutos	Día de descanso	Hacer 3 sets del Nivel 4 de Fit 5	Bailar por 30 minutos	Hacer 3 sets del Fit 5 Balance y caminar 20	Día de descanso