



RUTINA PARA EL DAY OFF

RUTINA DE MAÑANA

- Hidratación
- Mobility*
- Tiempo personal¹

MOBILITY Escoge dos ejercicios de parte superior y dos de parte inferior.

PARTE INFERIOR	PARTE SUPERIOR
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Couch/dragon stretch<input type="checkbox"/> Calf smash<input type="checkbox"/> Pigeon stretch<input type="checkbox"/> Dorsiflexion / plantar<input type="checkbox"/> Russian baby maker<input type="checkbox"/> Banded decompression<input type="checkbox"/> Squat hold<input type="checkbox"/> 1/2 Front Split	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Puppy Dog<input type="checkbox"/> Nose and Toes HS Hold<input type="checkbox"/> Twistted Cross<input type="checkbox"/> Pec Smash<input type="checkbox"/> Thoracic Mobility<input type="checkbox"/> Dead Hang on Pull-Up Bar

SOLTAR Escoge dos partes para soltar	ACONDICIONAMIENTO Escoge una dentro o una fuera del box
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Tobillos<input type="checkbox"/> Espalda<input type="checkbox"/> Rodillas<input type="checkbox"/> Codos<input type="checkbox"/> Caderas	<p>DENTRO DE BOX</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Remo, bicicleta o esquí 20-40 minutos a un ritmo tranquilo y constante. <p>FUERA DEL BOX</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 20-45 minutos de carrera o caminando a un ritmo tranquilo y constante.<input type="checkbox"/> 45-60 caminata larga, andar en bicicleta a un ritmo ligero y cómodo

RUTINA DE NOCHE

- Hidratación/Nutrición
- Mobility*
- Tiempo personal

¹ Actividad dedicada a algo que sea solo para ti. Como la meditación, por ejemplo.