

Para hacer ejercicio

Bandas elásticas		Vídeos dirigidos con bandas elásticas		
Título	Zona	Tiempo	Intensidad	
3ª SESIÓN G.A.P. - #YOMEMUEVOENCASA SEMANA 3	Cuerpo Completo	55'	intenso	
RUTINA de TREN SUPERIOR con Gomas Elásticas	Cuerpo Completo	20'	suave	
Rutina para ADELGAZAR Brazos y Espalda Rapidamente Tonificar Brazos y Espalda sin Pesas	Brazos	31'	medio	
Clase de GAP 30 minutos	GAP	30'	medio	
Ejercicios con Gomas Elásticas (Brazo y pierna) con Mónica	Brazo y pierna	25'	medio	
Cuerpo completo con bandas de resistencia 35 minutos	Aeróbico	30'	suave	