

TODOS LOS DÍAS NOS MOVEMOS

¡Y EL FIN DE SEMANA NO ES EXCEPCIÓN!

Os presentamos el reto “HACEMOS 100 SENTADILLAS”

Os hemos preparado este reto para que lo realicéis durante todo el fin de semana. Tenéis 48h para conseguir hacer 100 sentadillas, vosotr@s marcáis el ritmo, las series, las repeticiones... Lo único que pedimos es que lleguéis a 100 antes del domingo 5 de abril de 2020, a las 23.59h.

Como siempre hay cosas **A TENER EN CUENTA:**

- Comenzamos con las piernas separadas el ancho de caderas, hombros lejos de las orejas y rodillas desbloqueadas, un poco flexionadas.
- Al bajar en sentadilla, espalda recta, no adelantar el pecho forzando la zona lumbar.
- Las rodillas no sobrepasan la puntera de los pies.
- Adapta el ejercicio en función de tus necesidades. Os damos dos opciones para hacerlo.

SENTADILLA sin apoyo



SENTADILLA con apoyo

