

Feliz en Navidad

Semana 4 – Secretos de Estrellas



Toda forma de ejercicio tiene sus riesgos y éste o cualquier otro programa de ejercicios pueden resultar en lesiones. Para reducir el riesgo en tu caso, consulta con tu médico antes de comenzar este programa de ejercicios. Los consejos y guías que se presentan aquí no deben tomarse como sustitutos de la opinión médica. La Chica de la Dieta y "Feliz en Navidad" renuncian así a cualquier responsabilidad en relación con este programa. Si en cualquier momento durante la realización de los ejercicios sientes mareos, desmayos, dolores, o cualquier malestar físico importante, debes parar inmediatamente y consultar con un médico

Ejercicio	Duración
Calentamiento	2 min. aprox.
1a. Sentadillas	30 segundos
1b. Sentadillas Saltando	30 segundos
2a. Flexiones	30 segundos
2b. Burpees	30 segundos
3a. Peso Muerto	30 segundos
3b. Tijeretas	30 segundos
4a. Remo	30 segundos
4b. Escaladores	30 segundos
5a. Plancha Lateral	15 seg/lado
5b. Saltos Estrella	30 segundos
Estiramiento	2 min. aprox.

Duración Total: 15 minutos aprox.

- Sigue las instrucciones y recomendaciones de las semanas anteriores cada vez que realices ésta y cualquier otra actividad física.
- Esta semana los entrenamientos serán un poco diferentes cada día, de acuerdo con el esquema a continuación para cada día de la semana:
 - **Lunes:** Rutina JNL Fusion de 15 minutos (un solo set de cada circuito) a cualquier hora.
 - **Martes:** Rutina JNL Fusion Completa (3 sets de cada circuito) a cualquier hora.
 - **Miércoles:** 30 a 60 minutos de actividad física ligera (caminar, andar en bici, yoga, tai chi, pilates, piscina) a cualquier hora.
 - **Jueves:** Rutina JNL Fusion Dinámica (sólo los ejercicios "b", repetir 3 veces el entrenamiento) de preferencia a primera hora de la mañana.
 - **Viernes:** Rutina JNL Fusion Completa (3 sets de cada circuito) de preferencia a primera hora de la mañana.
 - **Sábado:** Rutina JNL Fusion Metabólica (sólo los ejercicios "a", repetir 3 veces el entrenamiento) de preferencia a primera hora de la mañana.
 - **Domingo:** 30 a 60 minutos de actividad física ligera (caminar, andar en bici, yoga, tai chi, pilates, piscina) a cualquier hora.