



SOLEMAR
GRAN *** HOTEL

YOGI BAG





IT NEVER
GETS EASIER,
YOU JUST
GET BETTER.

SOLYMAR
GRAN **** HOTEL

THE **UNUSUAL** HOTEL

CALENTAMIENTO

WARM UP



SLEEPING O SALTO
A LA CUERDA



INICIACIÓN:

Cada ejercicio 30"
Recuperación 15"
x3 series

AVANZADO:

Cada ejercicio 30"
Recuperación 15"
x4 series



BEGINNER:

Each exercise 30"
Rest 15"
x3 series

ADVANCED:

Each exercise 30"
Rest 15"
x4 series



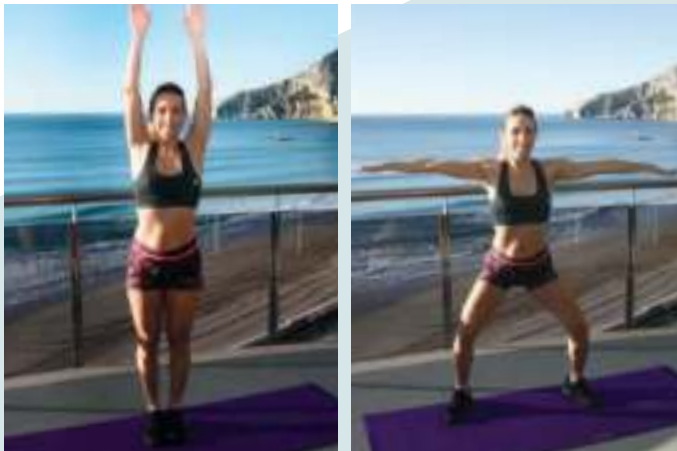
BURPEERS ARRIBA ABAJO



ESCALADOR LATERAL



BURPEERS LATERALES TALÓN ARRIBA



SALTOS DE TIJERA



INICIACIÓN:

Cada ejercicio 30"
Recuperación 15"
x3 series

AVANZADO:

Cada ejercicio 30"
Recuperación 15"
x4 series



BEGINNER:

Each exercise 30"
Rest 15"
x3 series

ADVANCED:

Each exercise 30"
Rest 15"
x4 series

TONIFICACIÓN GENERAL

GENERAL TONING



REMO DORSAL CON GOMA



EXTENSIÓN LUMBARES



APERTURAS LATERALES



SENTADILLA ESTÁTICA



INICIACIÓN:

3 series
x10 repeticiones

AVANZADO:

4 series
x15 repeticiones



BEGINNER:

3 series
x10 repetition

ADVANCED:

4 series
x15 repetition



ELEVACIONES LATERALES



PUENTE FEMORAL UNA PIERNA



ABDOMINAL AB-ROLLER



FLEXIONES CON SOPORTES

ESTIRAMIENTOS GENERALES

STRECHING



GEMELO



SOLEOS



Cada ejercicio 15" / 20"

Each exercise 15" / 20"



HOMBRO



BÍCEPS



TRÍCEPS
TRAS NUCA



CUELLO



TRONCO





ABDOMEN



ESPALDA



GIRO DE TRONCO



ISQUIOTIBIALES



CUÁDRICEPS



GLÚTEOS

ESTIRAMIENTOS CON RULO STRECHING FOAM ROLLER



Rodamiento durante 20" por zona muscular

Bearing for 20" per muscle area



LUMBAR



CUÁDRICEPS



ESPALDA

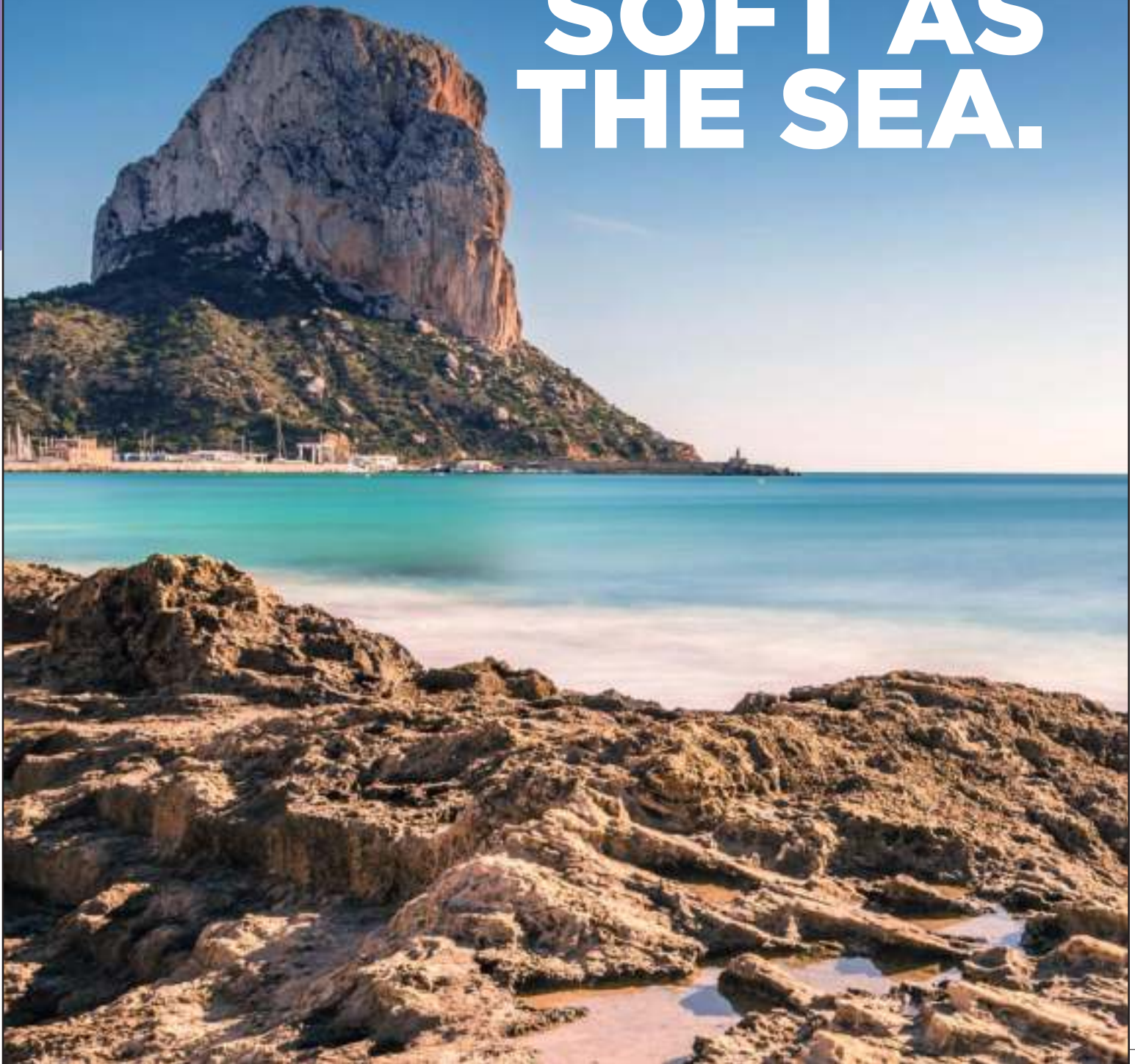


TENSOR FASCIA LATA



LUMBAR

**STRONG AS
A STONE,
SOFT AS
THE SEA.**



SOLYMAR
GRAN * * * * HOTEL

THE UNUSUAL HOTEL