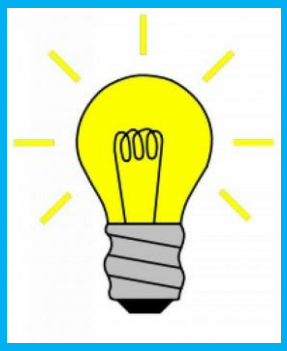
MANDAMIENTOS PARA ENTRENAR



1. Repetir esta secuencia de ejercicios posterior a la ejecución de la rutina de movilidad.
2. Realizar 6 veces esta esta secuencia de ejercicios.
3. Mantener un ritmo progresivo sin exigir al límite nuestro cuerpo.
4. Adaptar los tiempos y repeticiones según la capacidad de cada cuerpo.
5. Mantener hidratación controlada y constante.
6. Realizar las rutinas en compañía para corregir posturas.
7. Controlar la respiración en cada ejercicio.
8. Mantener un equilibrio en la alimentación y horas de sueño.
9. Progresión mediante adherencia.
10. Descansar cuando el cuerpo lo necesite.