GÚIA PARA ENTRENAR EN CASA

Optimiza tu tiempo con Ilir Trainer

1. Prepárate para entrenar
    a. Establece un horario fijo para crear una rutina.
    b. Prepara tu música (si quieres).
    c. Coge agua.
    d. Coge una toalla.
    e. Cronómetro o movil.
2. Prepara la zona del entrenamiento
    a. Crea el espacio
    b. Prepara las gomas, mancuernas, esterilla o lo que necesites.
3. Prepara el workout.
    a. Abre el documento y revisa todos los vídeos del primer bloque. Déjalos abiertos.
    b. Comprueba las repeticiones por cada ejercicio
    c. Aprovecha el tiempo de recuperación entre ejercicios para revisar el siguiente ejercicio
    d. Observa cuántas series tienes que hacer.
4. Repite el mismo proceso (el punto 3) para los siguientes bloques.

¡Buen entrenamiento!

ILIR TRAINER

MOVE WELL
STAY STRONG

«Al no prepararte, te estás preparando para fallar». Benjamín Franklin.

www.ilirtrainer.com