



## EJERCICIOS DE TONIFICACIÓN PARA JOVENES EN CASA.



### Nombre: "Zancada atrás con toalla".

Repeticiones: 4 grupos de 20 repeticiones cada una.

Descanso: 20 segundos por cada grupo.



### Nombre: "Sentadillas con toalla".

Repeticiones: 4 grupos de 20 repeticiones cada una.

Descanso: 20 segundos por cada grupo.



### Nombre: "Flexión de caderas y puntas".

Repeticiones: 4 grupos de 25 repeticiones cada una.

Descanso: 30 segundos por cada grupo.



### Nombre: "Elevación de glúteos con toalla".

Repeticiones: 4 grupos de 10 repeticiones cada una.

Descanso: 1 minuto por cada grupo.



### Nombre: "Giros con toalla".

Repeticiones: 2 grupos de 15 repeticiones cada una.

Descanso: 1 minuto por cada grupo.

**Consejo: Cuando hacemos los giros los brazos están estriados y haciendo tensión.**