

## Preparación de clase en línea

A diferencia de las semanas anteriores, esta semana tendremos una clase en línea y espero que tengan toda su disposición para ella. Por este motivo, quiero dejarles las técnicas de algunos ejercicios clave a desarrollar ese día con el fin de que no cometan muchos errores de ejecución y no nos enfoquemos tanto en eso. Los ejercicios quizás parezcan repetitivos y sencillos, pero otorgan grandes beneficios a nivel corporal si conseguimos desarrollarlos de la forma adecuada; en caso contrario, podrían acarrearlos alguna lesión.

Les dejaré los enlaces de la ejecución de 2 ejercicios esenciales por si no los han visto. En el caso de quienes han estado trabajando las guías anteriores, ya deben haberlos aprendido y no es necesario que los vean de nuevo (a no ser que tengan dudas o problemas en la técnica).

Sentadilla:

<https://www.youtube.com/watch?v=1mg6ZREEQIY&t=34s>

Sentadilla en silla:

<https://www.youtube.com/watch?v=qOwGPbSpW9w>

Flexiones de brazo:

<https://www.youtube.com/watch?v=qOwGPbSpW9w>

Los otros ejercicios que veremos son más fáciles de desarrollar, así que podrás ejecutarlos sin problema ese día.

Para quienes vienen entrenando con regularidad y alcanzaron las dos semanas con una cantidad de repeticiones y ejercicios, pueden sumar dos repeticiones a su entrenamiento o una serie, o también cambiar ejercicios por los de otra rutina.

Les recuerdo completar sus autoevaluaciones y enviarlas a tiempo para que podamos llevar a cabo un mejor trabajo.

Me despido con cariño y deseando que tengan una buena semana.