

## Programa de Entrenamiento - Reducción de Grasa

**Bloque A** Se trata de hacer un pequeño calentamiento que prepare los músculos para la fase principal del entrenamiento. Hay que mantener 30 segundos cada posición (30 Hz y amplitud de vibración baja).



**Bloque B** Esta es la fase principal del entrenamiento, que trabaja equilibrio, coordinación, fuerza y estabilización. Hay que hacer 2 circuitos completos de 45 a 60 segundos cada ejercicio y dejando 1 minuto de descanso entre las dos series. (40Hz y amplitud de vibración baja).



**Bloque C** Por último, un pequeño masaje relajante, una serie haciendo 60 segundos en cada ejercicio. (40Hz con amplitud de vibración alta).

