



De pie, piernas ligeramente separadas, apoya un pie, manos a la altura de la nuca, inspirar y efectuar un paso largo hacia el frente, manteniendo el tronco lo más recto posible, mantén tu pierna de adelante facilitando la flexión de tu rodilla, regresa a la posición inicial y espira.

Principiantes:

3 series de 8 repeticiones con cada pierna.

Intermedios:

3 series de 12 repeticiones con cada pierna.

Avanzados:

6 series de 15 repeticiones con cada pierna.