

# RUTINA POWER WALKING



 [YOUTUBE.COM/OPERACIONBIKINIES](https://www.youtube.com/operacionbikini)

 [FACEBOOK.COM/OPERACIONBIKINI.ES](https://www.facebook.com/operacionbikini.es)

 [INSTAGRAM.COM/OPERACIONBIKINIES](https://www.instagram.com/operacionbikini)

 [TWITTER.COM/OPERACIONBIKINI](https://www.twitter.com/operacionbikini)



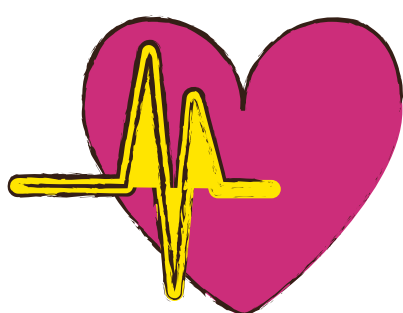
## 10 MINUTOS CALENTAMIENTO

Vamos aumentando gradualmente la intensidad



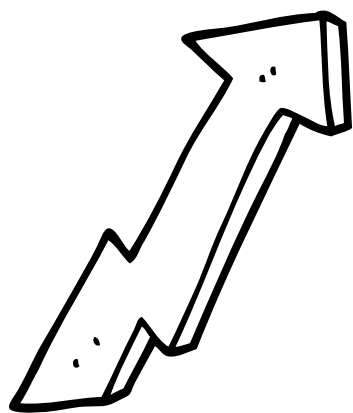
## 10 MINUTOS CAMINANDO FUERTE

Caminamos todo lo rápido que podamos cuidando la técnica de Power Walking



## 5 MINUTOS A INTENSIDAD MEDIA

Reducimos el ritmo 5 minutos para recuperarnos un poco



## 10 MINUTOS CON INCLINACIÓN

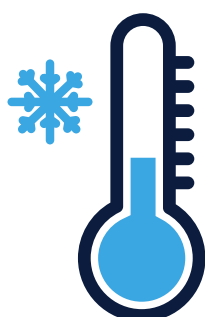
Busca una cuesta y súbela manteniendo la técnica (si no es lo suficientemente alta sube y baja hasta completar los 10 minutos)



## 5 MINUTOS A RITMO MEDIO



## 10 MINUTOS A TOPE



## 10 MINUTOS ENFRIAMIENTO

Reducimos el ritmo progresivamente para volver poco a poco a la calma