

**54D
ON**

+ LOWER BODY

¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE LOWER BODY?

Lower Body es un programa de 30 MINUTOS de entrenamiento enfocado en la tonificación de las piernas y glúteos.

Además de tus sesiones de Lower Body ofrecemos dos sesiones semanales enfocadas al trabajo de nuestra área abdominal - "Core".

¿QUÉ PUEDO LOGRAR CON EL PROGRAMA DE LOWER BODY?

- › Fortalecimiento y tonificación de las piernas y glúteos.
- › Reducción de la grasa abdominal.
- › Quema calórica, lo que promueve una pérdida de grasa.
- › Mejora en el tono muscular aumentando fuerza en músculos focalizados.
- › Aumenta la potencia y la velocidad.
- › Reduce flacidez.

¿LOS ENTRENAMIENTOS DE LOWER BODY AYUDAN A PERDER GRASA?

Este tipo de entrenamiento ayuda a eliminar grasa y reducir el contorno. Se activa el metabolismo ya que generamos un gasto extra calórico diario.

¡SI QUIERES LLEVAR TU PROCESO DE TRANSFORMACIÓN AL SIGUIENTE NIVEL, TONIFICANDO Y MOLDEANDO TU TREN INFERIOR, **ESTE PROGRAMA ES PARA TÍ!**

