

**54D[®]
ON**

+ UPPER BODY

¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE UPPER BODY?

Upper Body es un programa de 30 minutos de entrenamiento enfocado en la tonificación del tren superior - brazos y espalda

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

¿QUÉ PUEDO LOGRAR CON EL PROGRAMA DE UPPER BODY?

- › Fortalecimiento y tonificación de la espalda, brazos y pecho.
- › Reducción de la grasa abdominal.
- › Quema calórica, lo que promueve una pérdida de grasa.
- › Mejora en el tono muscular aumentando fuerza en músculos focalizados.
- › Aumentar la potencia y la velocidad.

¿LOS ENTRENAMIENTOS DE UPPER 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 SUPERIOR, **ESTE PROGRAMA ES PARA TÍ!**

