

SENDEROS Saludables



Consulta las rutas
y los vídeos con los
ejercicios para hacer
durante los paseos



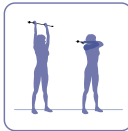


RUTA CIRCULAR SOS DEL REY CATÓLICO

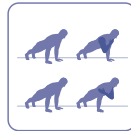
Mirador de Valdeoscura



PUSH UPS



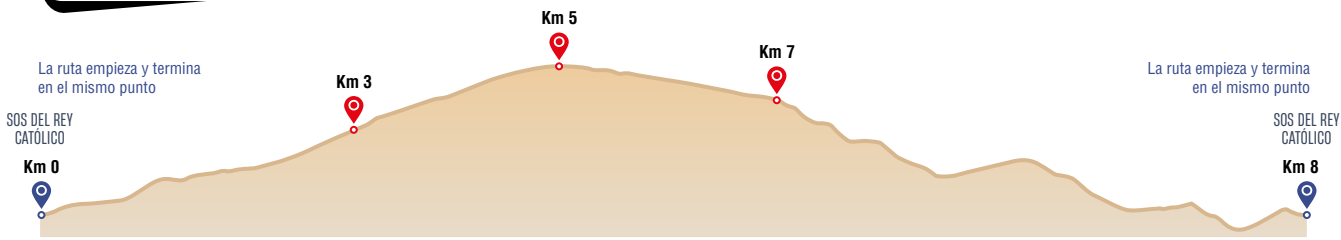
PRESS TRICEPS
CON BASTÓN



SOULDER TOUCHES

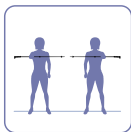


PUSH UPS

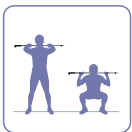


RUTA CIRCULAR LONGÁS

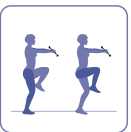
Cerro de Santa Magdalena



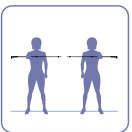
ELEVACIONES
FRONTALES
ALTERNAS CON
BASTÓN



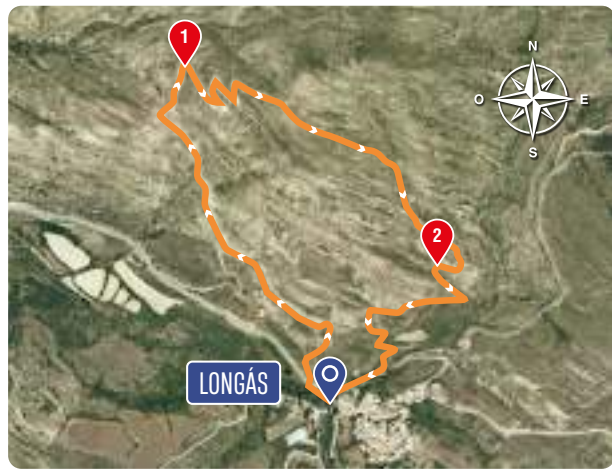
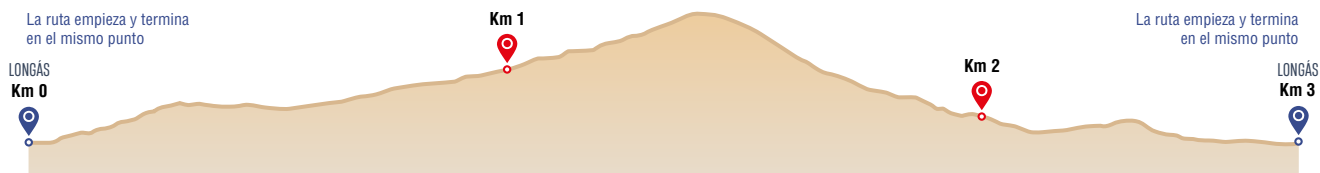
BACK SQUATS
CON BASTÓN



HIGH KNEES CON
BASTÓN EN
ISOMETRIA FRONTAL

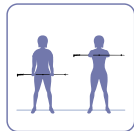


ELEVACIONES
FRONTALES ALTERNAS
CON BASTÓN

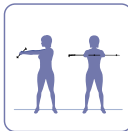


RUTA CIRCULAR CASTILISCAR

La Estanca



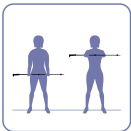
ELEVACIONES
FRONTALES CON
BASTÓN



ROTACIÓN TRONCO
CON BASTÓN



SENTADILLAS



ELEVACIONES
FRONTALES CON
BASTÓN



RUTA CIRCULAR UNCASTILLO

Camino del Arba



SQUATS MILITAR
CON BASTÓN



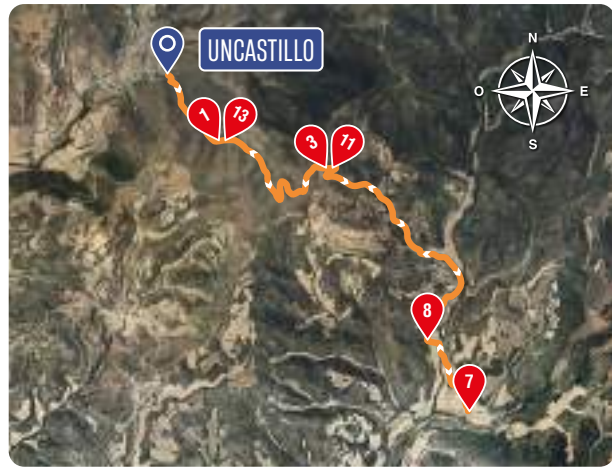
SPLITS MILITAR
CON BASTÓN



PLANCHA PALANCA
CORTA o LARGA



SQUATS MILITAR
CON BASTÓN



RUTA CIRCULAR SÁDABA

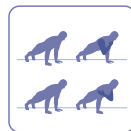
Embalse de Valdelafuén



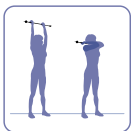
SQUATS



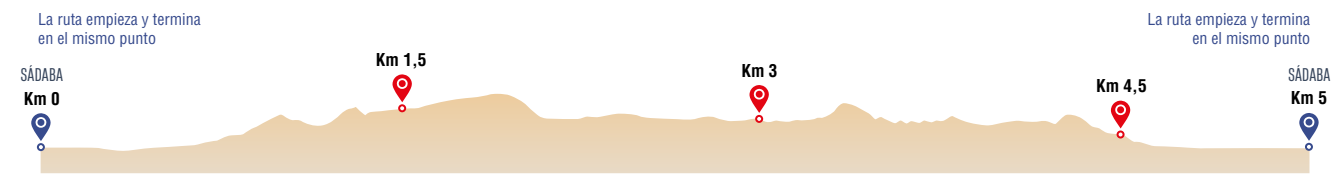
FAST HIGH KNEES



SOULDER TOUCHES



PRESS TRICEPS
CON BASTÓN

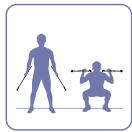


RUTA CIRCULAR PIEDRATAJADA

Al encuentro de los Aguales



JUMPING JACKS



POWER CLEAN
CON BASTÓN



MOUNTAIN
CLIMBERS



JUMPING JACKS

