





ENTRENA EN CASA esta cuarentena por COVID-19







PROGRAMA DE IDEAS DE
Miguel Pereira
Campeón del Mundo de Culturismo Natural

 [@miguel_profitness](https://www.instagram.com/miguel_profitness)

PAUTAS DE ENTRENAMIENTO EN CUARENTENA	IDEAS DE ENTRENAMIENTO SIN MATERIAL	IDEAS DE ENTRENAMIENTO CON OBJETOS DE CASA	IDEAS DE ENTRENAMIENTO POR PAREJAS
			

HAZ CLICK EN PLAY Y TOMA NOTA PARA ESTAR **#siempreactiv@**

IDEA DE ENTRENAMIENTO DE 4 MINUTOS (Nivel Avanzado)	ENTRENAMIENTO DE 10 MINUTOS EN CASA (Nivel Fácil)	PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN CASA (Todos los niveles)	PROGRAMA DE FLEXIONES (Todos los niveles)
			

SOLICITA TU ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO? Haz click en: www.pro-fitness.es

Un entrenamiento adaptado individualmente es siempre la mejor opción para ti. No te dejes engañar

#SIEMPREACTIVOS