

Semana 7



RESISTENCIA FÍSICA Y *resiliencia*

En esta sesión cultivaremos una de las características fundamentales de las personas *resilientes*. Veremos que aptitudes pueden ayudarnos a desarrollar la resiliencia en la vida, y cómo podemos cultivar estas cualidades en una sesión de cardio.

PRÁCTICA: ENTRENAMIENTO DE PHI CARDIO 2

HÁBITO: APAGAR EL MÓVIL DESDE UNA HORA ANTES DE DORMIR HASTA MEDIA HORA DESPUÉS DE LEVANTARNOS.

Anota tus logros

Marca cada día que consigas incorporar tus hábitos



L M X J V S D

Marca cada día que consigas completar tu entreno



Objetivos

Notas