

## RUTINA WELLNEX PARA CAMINANTES INCONFORMISTAS

*Día 1. Camina durante 30 minutos.*

*Día 2. Trabajo Complex glúteos + Caminata de 35 minutos.*

*Día 3. 35 minutos incluyendo escaleras y cuestas.*

*Día 4. 35 minutos cambiando el recorrido.*

*Día 5. Trabajo Complex glúteos + Caminata de 40 minutos.*

*Día 6. 40 minutos por incluyendo peso adicional. Puedes meter un par de botellas en una mochila.*

*Día 7. 40 minutos cambiando de nuevo el recorrido.*

*Día 8. 45 minutos. Incluye escaleras y cuestas.*

*Día 9. Trabajo Complex glúteos + 45 minutos.*

*Día 10. 45 minutos incluyendo peso adicional y realizando el recorrido a la inversa.*

*Día 11. 45 minutos con escaleras, cuestas + Masaje Relajante con Complex al llegar a casa.*

**LA MÁS LARGA CAMINATA,  
COMIENZA CON UN PASO.**



**COMPEX** 