

# Wellness in Fitness Magazine

Edición Especial: Bootcamp al aire libre

## **Bootcamp Outdoor - Fuerza & Cardio**

Entrenamiento al aire libre que combina trabajo de fuerza y cardio, aprovechando el entorno natural para maximizar rendimiento.

# Wellness in Fitness Magazine

Edición Especial: Bootcamp al aire libre

## **Circuito Grupal - Motivación en equipo**

Ejercicio en equipo con estaciones múltiples, fomentando el compañerismo y superación personal dentro del grupo.

# Wellness in Fitness Magazine

Edición Especial: Bootcamp al aire libre

## Estaciones HIIT - Entrenamiento eficiente

Entrenamiento HIIT en estaciones: intervalos cortos de alta intensidad para un resultado óptimo en poco tiempo.

# Wellness in Fitness Magazine

Edición Especial: Bootcamp al aire libre

## Ejercicios recomendados

- Kettlebell swings
- Burpees
- Agility ladder
- Medicine ball

# Wellness in Fitness Magazine

Edición Especial: Bootcamp al aire libre

*(c) 2025 Wellness in Fitness Magazine - Inspirada en entrenamientos al aire libre y comunidad Wellness*