

# Módulo 18: Entrenamiento Funcional



*Ninoska Valenzuela*

*Benavides*

Entrenamiento  
Funcional,  
es una metodología  
de entrenamiento  
que propone  
trabajar de manera  
progresiva en  
ejercicios que  
preparan tu cuerpo  
para las actividades  
del día a día.

En este módulo:  
Brazos.

Necesitamos:

- 2 pesas de 1 kilo  
cada una (utilicé 2  
bolsas de arroz)

En estos 8 módulos te invito a  
ser parte de este fascinante  
viaje y a que te inscribas en :  
[enformayencasa@gmail.com](mailto:enformayencasa@gmail.com)  
para una clase en zoom luego  
de las 8 cápsulas.

