



# Preparación Física UC

**Encontrarás información sobre:**



**1.) CÁPSULAS INFORMATIVAS  
SOBRE TEMAS RELACIONADAS  
AL EJERCICIO FÍSICO**

**2.) IGTV DE  
ENTRENAMIENTOS EN  
CASA**



**3.) EJEMPLOS DE  
ENTRENAMIENTOS POR  
NIVELES**

**4.) RUTINAS DE  
EJERCICIOS POR SEMANA**



**5.) CHALLENGE UC CON  
PREMIOS**

**¡ SÍGUENOS EN INSTAGRAM  
@PREPARACIONFISICAUC !**

