



## Aeróbico o Cardiovascular: Trotando

El trote es un ejercicio cardiovascular más potente, estaría entre caminar y correr. Sería aumentar la velocidad de caminar, con el trote aumentamos la intensidad cardiovascular un poco más que caminando, esto es una ventaja porque conseguiremos más beneficios en menos tiempo, podremos empezar con unos 20 minutos.

