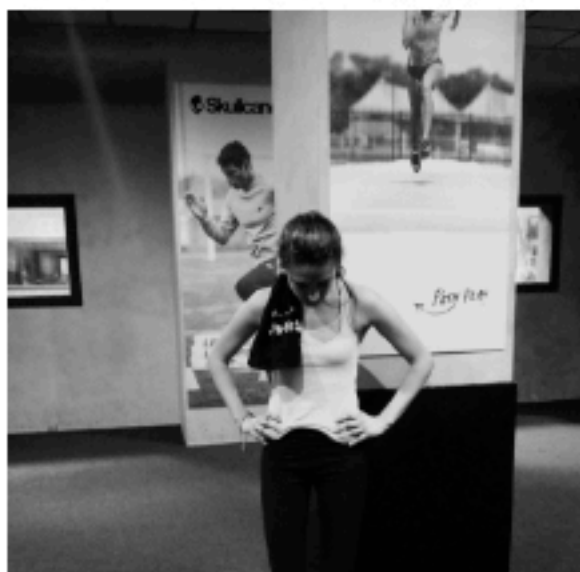


## PUSH PLAY AND TRAIN HARD

21 MAY, 2016



Entrar en un "box" y darlo todo desde el primer minuto, notar como la intensidad del ejercicio va incrementándose y sufrir pero disfrutando durante 40 minutos sin descanso alguno... si estos entrenamientos en los que liberas adrenalina y notas como tus músculos realmente trabajan van acompañados de música y tus cascos resisten a los cambios de ritmo, posturas y movimientos, el workout es 100% completo.

De una experiencia así disfruté hace poco en la ya más que conocida Sala Magali, todavía no me había atrevido a poner un pie en ella, para poner realmente a prueba los nuevos auriculares wireless de Skullcandy. Como sabéis, los tengo en casa desde hace varios meses y me acompañan en muchos de mis entrenamientos...pero el otro día pude realmente experimentar y ponerlos en una situación límite. ¿El Resultado? Aguantan, no se mueven de la oreja a pesar de los mil y un movimientos que realices, resisten y consigas superar esos segundos de NO PUEDO MÁS que caracterizan a las sesiones de entrenamiento de La Sala Magali.

Tras una sesión de alta intensidad como la que viví, mi cuerpo solo me pedía una ducha, un poco de fruta realmente fresquita y sentarme en el sofá un rato!! Prometo volver a sufrir con gusto con Magali y el resto del equipo y como siempre, seguir con mi "push play" para dar lo mejor de mi misma en cada workout.

Besos a todos!! xx



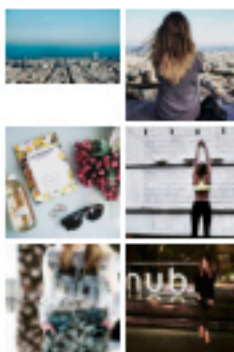
Hi I'm Cristina Rovina, digital communication specialist & consultant, style advisor and blogger from Barcelona.

Welcome to MedBlick, a personal space where I share since 2013 my personal view about everything that inspires me. Enjoy and share the MEDITerranean side of Lifestyle!

FOLLOW ME



INSTAGRAM  
@MED\_BLICK



SUBSCRIBE

Enter your email address to subscribe to this blog and receive notifications of new posts by email.

SUBSCRIBE

LATEST POSTS

Push play and train hard  
21 May, 2016

Ladies night at NUBA  
Barcelona  
18 May, 2016

Palm Springs soul  
16 May, 2016

Wood obsession at BO  
11 May, 2016

Sant Jordi, one of the prettiest  
days of the year  
9 May, 2016

CATEGORIES

Beauty

Clipping

Collections & Designers

Featured