

RUTINA DE HOY

Glúteos & core



CALENTAMIENTO

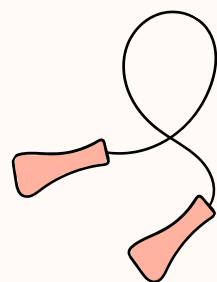
En 4 círculos afuera y
adentro (8)
Plank toe 30"
(2/3v)

CIRCUITO #1

1. Puentes (12/15/20)
de mayor a menor peso, poco
descanso. (4 series)

CIRCUITO #2

1. Dead bug (20)
2. En crunch estiro y
recojo piermas.(10)
3 SERIES



CIRCUITO #3

1. Hiperextensión en
silla (10)
4 series

CIRCUITO #4

30" patada+10"plank
pierna 1 luego p2
4 min

ANOTACIONES:

