



GLÚTEOS & CORE

TODOS LOS NIVELES

FIT by *Estef*

CALENTAR:

*Sentadillas

*Orugas / 30" on 10" off (3 vueltas)

CIRCUITO 1

1.Oruga+5"plank

2.Bicho muerto

3.Crunch + piernas adelante y atrás

45" on 15" off (3vueltas)

CIRCUITO 2

1.Sentadilla + elevación lateral P1

2.Sentadilla + elevación lateral P2

3.Desplantes + sprawl

4.Búlgara P1

5.Búlgara P2

45"ON 15" OFF (3 VUELTAS)

FINISHER

1.Plank toe

2.Plank isométrico pierna elevada

30" no rest (3 VUELTAS)

