

# RUTINA DE HOY

Glúteos & core



## CALENTAMIENTO

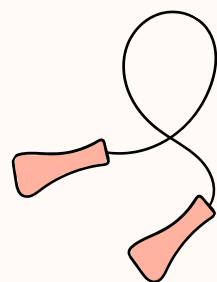
En 4 círculos afuera y  
adentro (8)  
Plank toe 30"  
(2/3v)

## 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:

