

Semana 1

Rutina

PIERNAS & GLÚTEOS



RECUERDA ARTICULAR

CALENTAMIENTO

- LUNGES (10)
- PATADA DE GLÚTEOS (8XP)

2 V

BLOQUE 1

- SENTADILLA NARROW (CERRADA) + LUNGES
- LUNGE P1 EN SITIO
- LUNGE P2 EN SITIO
- EN PARED (WALL SIT) CON BANDA ABDUCCIONES

CIRCUITO 45" ON 15" OFF
3 VUELTAS

BLOQUE 2

- PONTE TOBILLERAS ELIGE 1 CANCIÓN TE ACUESTAS BOCA ARRIBA Y ABRIMOS Y CERRAMOS PIERNAS. SIENTE EL TRABAJO EN TU ENTREPIERNA



BLOQUE 3

- SENTADILLA PULS.
- SENT. CON SALTOS O ELEV
- JUMPING LUNGES (B.I)
- MONSTER WALK CON BANDA

CIRCUITO 30" ON 10" OFF
3 VUELTAS

FINISHER

ELIGE 1 CANCIÓN PONTE TU BANDA EN LOS PIES O TOBILLOS Y MONSTER WALK.

BLQ PESO NOTAS

BLQ	PESO	NOTAS