

Semana 3

Rutina

IPIERNAS & GLÚTEOS



RECUERDA ARTICULAR

CALENTAMIENTO

PKAS PUENTE GLÚTEOS
ABDUCCIÓN DE PIE P1/P2
30" ON 10" OFF (2/3 RONDAS)

BLOQUE 2

1. SUMO
2. SUMO
3. SUMO
4. PESO MUERTO
5. PESO MUERTO
6. PUENTE UNIL L1/L2
7. PUENTE UNIL L1/L2
8. PUENTE UNIL L1/L2
9. KAS PUENTE
GLÚTEOS
10. ZANCADA REV. P1
11. ZANCADA REV P2
12. LUNGES
ALTERNADOS SIN
PESO CON/SIN
SALTOS.

45" ON 15" OFF

FINISHER

1. SIDE TO SIDE
2/3 MINUTOS
CON BANDA SIN
PAUSA

BLQ PESO NOTAS

BLQ	PESO	NOTAS