



RUTINA DE HOY

Piernas y glúteos



CALENTAMIENTO

Liga en tob (15xp))
sentadilla iso 30")
(2/3v)

CIRCUITO #1 SUPERSET

1. Sent. búlgara 8 c/p
8 sin peso , 8 desplantes
c/p, 10 desplantes s/p
Primero 1 pierna luego la 2
3 series

CIRCUITO #2

1. Lunge + desplante
der-izq luego izq-der
(8pares)
3 series

CIRCUITO #3

1. Peso muerto (12)
4 series

CIRCUITO #4

1. SUMO (8)
2. SUMO ISOMÉTRICO 20"
3. sumo pulsación (20)
3 SERIES

ANOTACIONES:

