

# Semana 3

## Rutina

TOTAL BODY: ISQUIOS/ESPALDA/GLÚTEOS



RECUERDA ARTICULAR

### CALENTAMIENTO

- SUPERMAN (8) SOSTEN 2"
- PESO MUERTO (8)

3 SERIES

### CIRCUITO 1

- PESO MUERTO CONV. (10)

4 VUELTAS

### CIRCUITO 2

- REMO UNILATERAL (10) POR BRAZO.
- CURL DE BICEP (12) X BRAZO
- PUENTE DE GLÚTEOS (12)
- SUPERMAN 2" (8)

4 VUELTAS

### CIRCUITO 4

- PLAN REMO CON MANC.(12)
- PLANK ISOMÉTRICO 1 MIN  
3 VUELTAS 30"ON 10"OFF

**BLQ PESO NOTAS**

BLQ	PESO	NOTAS

### CIRCUITO 3

CON TOBILLERA PESADA

1.PATADA BURRO 25 X P

4 VUELTAS