

# RUTINA DE HOY

Total Body



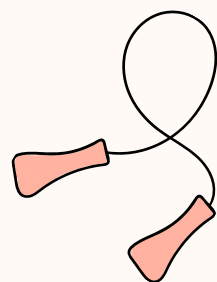
## CALENTAMIENTO

Super héroe en piso L1  
Super héroe en piso L2  
Puente de glúteos  
30" on 10" off (2/3v)

## CIRCUITO #1

1. Remos
2. Peso muerto L1
3. Peso muerto L2
4. Superman
5. Bicho muerto
6. Reverse crunch

45" ON 15" OFF (4 V)



## CIRCUITO #2

1. Patada glú L1
2. Patada glú L2
3. Plank isométrico  
30" on 10" off  
3 vueltas

## ANOTACIONES:

