



# TREN INFERIOR

NIVEL INTERMEDIO

*FIT* by Estef

CALENTAR:

\*MONSTER WALK

\*SENTADILLAS / 30" on 10" off (3 vueltas )

BLOQUE 1

1.SENTADILLA 4 SERIES DE 15 REPETICIONES

BLOQUE 2

1. BÚLGARA 8 C/P, 8 S/P + DESPLANTE 8 C/P,  
8 S/P 3 SERIES POR PIERNA

BLOQUE 3

1.MONSTER WALK ( 1 CANCIÓN )

BLOQUE 4

1. PESO MUERTO 3 SERIES DE 15 REPS

FINISHER CON LIGA O TOBILLERAS

1. ELEVACIÓN LATERAL DE PIE 20 X LADO  
(3 VUELTAS)

