

# Semana 2

## Rutina



TOTAL BODY: TREN SUPERIOS+ABS

RECUERDA ARTICULAR

### CALENTAMIENTO

- ORUGAS 30"
- PLANK 30"  
2 VUELTAS

### CIRCUITO 1

- PUSH UPS + ESCALADORES
- COPA TRICEP + FONDOS
- PRESS HOMBROS + PLANK
- VUELTOS LATERALES + SKIPPINGS  
30" ON 5" OFF  
3 VUELTAS

### CIRCUITO 2

- PATADA TRICEP + PLANK JACK
- HOMBROS EN CIRCULO+ GOLPES CON PESO
- VUELTA AL MUNDO + VUELOS LATERALES PULSACIÓN  
30" ON 5" OFF  
3 VUELTAS

### CIRCUITO 2

1. ACOSTADA PIERNAS ABAJO
  2. PATADITAS
  3. CRUZADITAS
- CIRCUITO 30"ON 10" OFF

3 VUELTAS

BLQ	PESO	NOTAS