

Semana 1

Rutina

TOTAL BODY
(PIERNAS/HOMBROS/ABS)



RECUERDA ARTICULAR

CALENTAMIENTO

- Orugas
- Jumping Jacks
- Plank isométrico
2 V

CIRCUITO 1

1. Zancada reversa alternado + curl martillo.
2. Vuelo lateral + frontal
3. Leg single raises (acostada boca arriba piernas en 90° bajas 1 x 1)
4. Sentadillas laterales con o sin salto.
5. Hombros formas circulo hacia afuera y adentro con mancuernas.
6. Escaladores
7. Abducciones en pared
8. Vuelo lat+front+abajo todo junto.
9. Plank jack

45" On 15" Off
3 vueltas

Recuerda que puedes acoplar el ejercicio a ti, trabajar bajo impacto, con peso, etc.

Recuerda ir siempre a tu ritmo.

FINISHER

3 Planchas isométricas de 45" con 15" de descanso.

CIR PESO NOTAS

CIR	PESO	NOTAS

FIT by Estef

