

Semana 1

Rutina

TOTAL BODY: HOMBROS/GLÚTEOS/ABS



RECUERDA ARTICULAR

CALENTAMIENTO

- HIP TRUST CON LIGA
 - TOQUE DE HOMBROS
- 30" POR EJERCICIO 3 VUELTAS

CIRCUITO 1

- HIP TRUST (10)
- PRESS HOMBROS (10)
- LEG LIFT (PIERNAS AB. JUNT)
- PUENTE FE GLÚTEOS (12)
- VUELOS LATERALES (15)
- SIT UP ABS (15)
- VUELO FRONTAL (20)
- PLANK 30"

3 VUELTAS

CIRCUITO 2

CIRCUITO 60" ON CON 15" OFF

1. PLANKS

3 VUELTAS

BLQ PESO NOTAS

BLQ	PESO	NOTAS