

Glúteos/core

Rutina



RECUERDA ARTICULAR

CALENTAMIENTO

PATADA P1
PATADA P2
PLANK
30" ON 10" OFF (2/3 RONDAS)

BLOQUE 2

1. DEAD BUG
2. PUENTES
3. PLANK TOE
4. PUENTES KAS
5. ZANCADA/BÚLGAR A PIERNA 1
6. ZANCADA/BÚLGAR A PIERNA 2
7. PLANKS LATERALES
8. PATADA P1
9. PATADA P2

LA PATADA PUEDE SER EN POLEA GYM

45" ON 15" OFF

FINISHER

1. PLANK ISOM.
3 MINUTOS

BLQ	PESO	NOTAS