

Cardio + abdomen

CALENTAMIENTO

- ORUGAS + PLANK JACK 2/3 V

CIRCUITO 1

- SPRAWL + RODILLAS ARRIBA
- ESCALADORES+ROD. ARRIBA
- JUMPING JACK+ROD. ARRIBA
- COMANDOS+ROD. ARRIBA
- TOQUE DE HOMBROS + ROD ARRIBA

30" CADA UNO SIN DESCANSO / 3 V

CIRCUITO 2

- PLANK TOE
- PLANK JACK
- SPRAWL

30" ON 10" OFF 3 VUELTAS

FINISHER

- TABATA = PATADITAS+RODILLAS AL PECHO