

RUTINA DE HOY

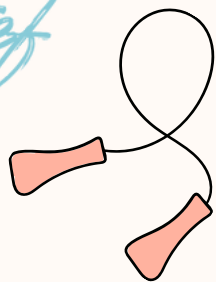
Cardio & core



CALENTAMIENTO

1. ORUGAS+4 ESCALADOR
2. JUMPING JACKS
2/3 VUELTAS

FIT by *Estef*



TÁBATAS

1. JUMPING JACKS + SPRAWL
2. RODILLAS ARRIBA LATERALES IDA Y VUELTA+COMANDOS
3. 1 SENTADILLA+1 JUMPING JACK +DESPLANTES ALTERNADOS
4. EN PISO RODILLAS AL PECHO 1X1 + BICICLETA
5. PLANCHAS+ESCALADORES

CIRCUITO #2

1. ORUGA + 2 PLANK JACK
2. PLANK TOE
3. PLANK 30"ON 30"OFF (3V)

ANOTACIONES:

