

# Rutina Core

## CALENTAMIENTO

- Orugas + 5" plank isométrico

## BLOQUE 1

- Bird dog isométrico L1
- Bird dog isométrico L2
- Plank  
40" ON 10" OFF (3 VUELTAS)

## BLOQUE 2

- In and out pausado o con salto
- Plank Toe
- Piernas abajo 1x1
- En crunch estiro y contraigo  
40" ON 10" OFF (3 VUELTAS)

## TÁBATAS

- Bird dog alternando
- Pataditas
- Mancueras piernas abajo 1x1
- V-UP (RODILLAS AL PECHO)