

Core/abs/espalda

CALENTAMIENTO

- CODO RODILLA DIAGONALES (20)
- ORUGA + JALÓN DE ESPALDA

3V

CIRCUITO 1

1. SUPER HÈROE VOLADOR L1
 2. SUPER HEROE VOLADOR L2
- 40" POR EJERCICIO 3 VUELTAS

CIRCUITO 2

1. REMOS (12)
 2. APERTURAS CON LIGA (30) CON LIGA FLEX
- 3 VUELTAS

CIRCUITO 3

1. ESCALADOR LENTO
2. DEAD BUG
3. PLANK TOQUES ADELANTE
4. CODO RODILLA+MANO PIE L1
5. CODO RODILLA+MANO PIE L2
6. LEG SINGLE LIFT
7. SUBO Y BAJO CRUZANDO
8. SPIDER PLANK

30 ON 10 OFF 2 VUELTAS