

RUTINA DE HOY

Cuádriceps & aductores



CALENTAMIENTO

Con silla
subimos/bajamos+sent
liga y aperturas laterales
(2/3v)

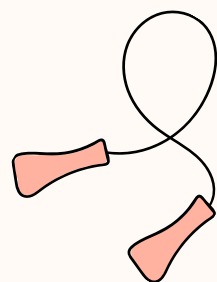
CIRCUITO #1

1. NARROW SQUAT (8) con
elevación+(8) sin
elevación+(20)
pulsaciones (3 SERIES)

CIRCUITO #2

1. BÚLGARA 2"PAUSA
ABAJO (12) POR PIERNA
4 SERIES

UNA CANCIÓN
TOBILLERAS Y ENTRE
PIERNA



CIRCUITO #3

1. SENTADILLA SUMO
(12)
3 SERIES

1 CANCIÓN
WALL SIT

FINISHER SIN PESO

1. SENTADILLA
2. SENT. ISO
3. SENT PULS 30"ON

ANOTACIONES:

