

Glúteos/core

Rutina



RECUERDA ARTICULAR

CALENTAMIENTO

PATADA + ABDUCCIÓN P1 (8)
PATADA + ABDUCCIÓN P2 (8)
PLANK VOLADOR 30"
(2/3 RONDAS)

BLOQUE 1

1. HIP TRUST/PUENTE
2. PESO MUERTO
3. ZANCADA + PATADA P1
4. ZANCADA + PATADA P2
5. SUMO + ELEV. DE PANTORRILLA
6. ABDUCCIÓN EN SILLA/BANCO

50" ON 20/30" OFF
3 VUELTAS

BLOQUE 2

1. PATADA + PAT. ISO + PAT. PULS. P1 + P2
30" ON SIN DESC. 3V

BLOQUE 3

1. ACOSTADA BAJAMOS PIERNAS 1X1
2. BICICLETAS
3. CRUNCH + FLEXIONES

30" ON 10" OFF
3 VUELTAS

BLQ PESO NOTAS

BLQ	PESO	NOTAS