



RUTINA DE HOY



Isquiotibiales & glúteos

CALENTAMIENTO

PESO MUERTO UNIL.
EQUILIBRIO (8XP)
HIP TRUST CON BANDA (10)
(2/3v)

BLOQUE #1

1. PESO MUERTO UNIL
CON ELEVACIÓN (8)
SIN ELEVACIÓN (8)
P1 LUEGO P2
3 SERIES

BLOQUE #2 SUPERSERIE

1. HIP TRUST (10)
isométrico 10/20"
kas glute (10/15)
3 series

BLOQUE #3

1. WALKING LUNGES
1"
4 SERIES

FINISHER

1. LUNGES CON SALTO P1
2. LUNGES CON SALTO P2
30" ON 10" OFF (3V)

ANOTACIONES:

