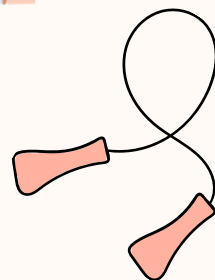


RUTINA DE HOY

Piernas & glúteos



CALENTAMIENTO

2 lunges y retro en trote
SENT.+ELEV. LATERAL
CON BANDA
2/3S

CIRCUITO 1

1. LUNGE P1 +ZANCADA P2
2. LUNGE P2+ZANCADA P1
3. ELEVACIÓN LAT P1
4. ELEVACIÓN LAT P2
5. SUMO PULSAC.
45" ON 15" OFF
3V

CIRCUITO 2

1. PESO MUERTO
2. LEG CURL ACOSTADA
3. PUENTE DE ISQUIO EN
SILLA
45" ON 15" OFF
3V

FINISHER

1. SALTO SENT. 10 Y
VAMOS GIRANDO
TOTAL 40

ANOTACIONES:

