

# RUTINA DE HOY



Tren superior circuitos

## CALENTAMIENTO

ORUGA + PLANCHA  
JUMPING JACKS  
(2/3v)

## BLOQUE #1

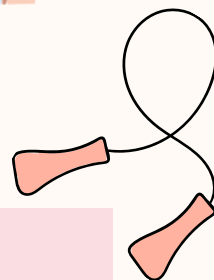
1. CIRCULOS AFUERA  
2. CIRCULOS ADENTRO  
3. ABRO CIERRO  
4. PULS. CORTAS  
5. EXTIENDO ADEL.  
6. ISOMETRICO  
7. CRUZADITOS  
30" POR EJE NO REST  
3V

## BLOQUE #2

1. COPA  
2. FONDOS  
3. PATADA  
4. PLANK  
30" ON 10" OFF (3V)

## BLOQUE #3

TABATA  
30" GOLPES CON  
MANCUERAS  
10" ISOMETRICA  
ADELANTE



ANOTACIONES:

