

Isquiotibiales & glúteos

CALENTAMIENTO

- PESO MUERTO + LEG CURL EN 4 (20) 3V

BLOQUE 1

- HIP TRUST 1 Y 1/4 (10 /15 /20)

BLOQUE 2

- BÚLGARO MUERTO UNIL. 10-12-14-16
POR PIERNA

BLOQUE 3

- BUENOS DÍAS PIE JUNTO 15
- SENT. EN PISO APRIETO COLA (20) 3 SERIES

CIRCUITO

- PESO MUERTO
- HIP TRUST KAS
- ABDUCCION BANDA TALON ARRIBA

40" ON 10" OFF

3-4 RONDAS