



CUÀDRICEPS/GLÙTEOS/ ADUCTORES

FIT *by Estef*

RECUERDA ARTICULAR

CALENTAMIENTO:

- SENTADILLA CON BANDA
- LUNGES PASO CORTO

2 A 3 VUELTAS

1. SENTADILLA CON BANDA 12, 4 SERIES
2. SENTADILLA SUMO 12, 4 SERIES
3. BÙLGARA 8 X P
CURTSY LUNGE 8 X L
3 SERIES

CIRCUITO

1. KAS GLUTE BRIDGE 10
2. ISOMETRIA 10"
3. PULSACIONES 20/30/40
3 SERIES

FINISHER: TABADA 1 CANCION
PATADAS DE GLÙTEOS MAS ISOMETRIA