

# Rutina

E s p a l d a / c o r e

## CALENTAMIENTO:

- BIRD DOG AMBOS LADOS  
2 VUELTAS

## CIRCUITO 1:

- REMOS CERRADO
- REMOS ABIERTOS
- EN EL PISO NADADORES  
45" ON 15" OFF  
3 VUELTAS

## CIRCUITO 2:

- PLANK REMOS
- PLANKS LATERALES
- PLANK TOE
- BICICLETAS
- SINGLE LEG LIFT
- CRUCES GRANDES  
30 ON 10 OFF  
3 V