



GLÚTEOS Y CORE

FIT *by Estef*

RECUERDA ARTICULAR

CALENTAMIENTO:

- CIRCULOS AFUERA
- SIDE TO SIDE CON BANDA
- PUENTE DE GLÚTEOS

2 A 3 VUELTAS

1. HIP TRUST 20/30/40

**1. PESO MUERTO 12
2. SUMO MUERTO 10
3 SERIES**

- 1. SUMO (10)**
- 2. PUENTE ABDUCC.(15)**
- 3. PATADAS 12 X P**

3 SERIES

- 1. PLANK ALTO**
- 2. PLANK BAJO**
- 3. PLANK TOE**
- 4. PLANK LAT 1**
- 5. PLANK LAT 2.**

25" ON 5" OFF 3V