



# TOTAL BODY + ABS

**FIT** *by Estef*

## RECUERDA ARTICULAR

### CALENTAMIENTO:

- BIRD DOG L1
- BIRD DOG L2

**2 A 3 VUELTAS**

## CIRCUITO

1. PRESS DE HOMBROS
2. SUMO+TALON
3. PUSH UPS
4. PUENTE UNIL P1
5. PUENTE UNIL P2
6. LATERAL PLANKS
7. PLANK ISOMÈTRICO  
45" ON 15" OFF 3V

## CIRCUITO ABDOMEN

1. ACOSTADA 90GRADOS BAJAMOS 1 X1
2. PATADITAS
3. PLANK LATERAL L1
4. PLANK LATERAL L2

**30" ON 10" OFF  
3 VUELTAS**