

Rutina

C u á d r i c e p s / g l ú t e o s

CALENTAMIENTO:

- STEP UP + SENTADILLA
- LUNGES CAMINANDO

2 VUELTAS

BLOQUE 1:

- SENTADILLA GOBLET 8 CON ELEVACION
- SENTADILLA GOBLET 8 SIN ELEVACION
- BULGARA 8 X PIERNA 4 SERIES

BLOQUE 2

- STEP UP 10 LENTOS CON PESO Y 10 SIN PESO
3 SERIES

BLOQUE 3

- PUENTES 4 SERIES DE 20

FINISHER

- ZANCADAS EN SITIO P1
- ZANCADAS EN SITIO P2
- TIJERAS DOBLE PULSACION
- TIJERAS

40" ON 10" OFF

3 SERIES