

# Rutina

C u á d r i c e p s / g l ú t e o s

## CALENTAMIENTO:

- LUNGES CAMINANDO C BANDA
- COSSAK SQUAT

## BLOQUE 1:

- SENTADILLA GOBLET 15 REPS 4 SERIES

## BLOQUE 2

- SENTADILLA BÙLGARA 7 PESADO 7 MEDIO 7 LIGERO POR PIERNA 3 SERIES

## BLOQUE 3

- SENTADILLA SUMO 12 REPS 3S

## TÀBATA ENTRE PIERNA CON TOBILLERAS

## BLOQUE 4

PUENTES PESADO 25 REPS 3 SERIES 10" DESC

FINISHER 1 CANCION SENT ISOM EN PARED

YAPA TABATA DE SENTADILLAS SIN PESO