

Rutina

T O T A L B O D Y

CALENTAMIENTO:

- JUMPING JACKS + SOGA
- RODILLAS ARRIBA AL RITMO
2 VUELTAS

CIRCUITO 1:

1. ORUGA+PUSH UP + 2 PATADAS
2. 4 ESCALADORES GIRO 4 FONDITOS
3. DESPLANTES + MARTILLO+PRESS
4. SWING+SENTADILLA
5. SENTADILLA DOBLE PULS+SALTO O TALON
40" ON 10" OFF 3V

CIRCUITO 2:

1. SALTOS TOCANDO PISO
2. PUSH UPS
3. 3 PRESS DE HOMBROS 3 PM PULS
4. SALTOS ESTRELLA
30" ON 10" OFF 3V

FINISHER: 2 MIN DE PLANK