

Rutina

C u á d r i c e p s / g l ú t e o s

CALENTAMIENTO:

- BÚLGARAS P1 Y P2 30" POR LADO
- SENTADILLA PULSACIONES 30"
2 VUELTAS

BLOQUE 1:

- HIP TRUST 15 (4S)

BLOQUE 2

- 7 BÚLGARAS DE MITAD ABAJO 7" DE
ISOMETRIA 7 COMPLETAS POR PIERNA. 3 S

BLOQUE 3

- CON PELOTA SENTADILLAS EN PARED 15X3

BLOQUE 4

- LEG CURL SENTADA 15 LENTOS+15 CORTOS +
30" DE ISOMETRIA. 3S

FINISHER: CON BANDA SENTADILLA MAS
DESPLANTES SIN LEVANTARTE

PUENTES