

Rutina

I s q u i o s y g l ú t e o s

CALENTAMIENTO:

- PM LADO 1 EQUILIBRIO 8 POR PIERNA
- PUENTE MAS ABDUCCION CON BANDA

2V

CIRCUITO 1: HIP TRUST 12 REPS X3 Y 4TA SERIA
ISOMETRIA ARRIBA

CIRCUITO 2: PESO MUERTO 12 X 4 SERIES

CIRCUITO 3: ZANCADA REV. 10 POR PIERNA 4S

CIRCUITO 4: BÚLGARAS 10 X PIERNA 3S

CIRCUITO 5: STEP UP 12XP. 3S

FINISHER: PATADA DE GLÚTEOS O PUENTE DE
ISQUIOS