

Rutina

T O T A L B O D Y

CALENTAMIENTO:

- TRHUSTERS CON BANDA
- PLANK VUELTA AL MUNDO

2V

CIRCUITO 1

1. THRUSTERS 10 + 4 ESCALADORES 1 PUSH UP 1"

3V

CIRCUITO 2

1. BÚLGARA 10 X P + TIJERAS 1"

3V

CIRCUITO 3

1. SENTADILLA + 2 PUÑOS 10
2. ESCALADORES 1"

3V

CIRCUITO 4:

1. SINGLE LEG LIFT
2. TIJERAS GRANDES
3. CIRCULOS AFUERA Y ADENTRO + ISOMETRIA

30" ON 10" OFF (3V)