

Rutina

GLÚTEOS & ABS

CALENTAMIENTO:

- BIRD DOG ISOMETRICO 30" + PATADAS 30 " 2V

BLOQUE 1

1. HIP TRUST 10-12 REPS 4 SERIES

BLOQUE 2

1. STEP UP 10 POR PIERNA 10 X P
2. LEG LIFTS CON MANCUERNA 10
3. SIT UP 12 3 SERIES

BLOQUE 3

1. ZANCADA REVERSA CON DEFICIT 12 X P 3S

BLOQUE 4

1. PATADA DE PIE 15
2. PATADA DE PIE 15
3. PLANK 1 MIN. 3V