

Rutina

GLÚTEOS

CALENTAMIENTO:

- HIP TRUST CON BANDA
 - ABDUCCIONES SENTADA
- 2 VUELTAS

CIRCUITO 1:

- HIP TRUST PESADO 10
- HIP TRUST KAS 10 LENTOS
- HIP TRUST ISOMETRICO 10". 3 VUELTAS

CIRCUITO 2:

- PESO MUERTO 1 Y 1/2(10) 3 SERIES

CIRCUITO 3

- PESO MUERTO UNIL. EN SILLA 10 X LADO
- 3 SERIES

CIRCUITO 4

- ZANCADA REVERSA 10 POR PIERNA 3 SERIES

FINISHER:

- PATADA LATERAL APOYADA EN SILLA CON TOBILLERA 1 + PULS 10 X P
- PUENTE DE GLUTEOS 20 CON PESO Y 20 SIN PESO