

Rutina

P i e r n a s y g l ù t e o s

CALENTAMIENTO:

- EN SUMO TOQUES
- DESPLANTES DOBLE PULSACION
2 VUELTAS

CIRCUITO 1:

1. SENT. LATERAL + ELEVACION P1
2. SENT LATERAL + ELEVACION P2
3. DESPLANTE 3 TOQUES P1
4. DESPLANTE 3 TOQUES P2
5. SUMO PULSACION 3 + 1 TALONEO 50" ON
10"OFF 3 V

CIRCUITO 2:

1. PATADA
 2. ISOMETRIA
 3. PATADA PULSACION
 4. ISOMETRIA
 5. EN PIERNA ESTIRADA FLEXIONO RECOJO
 6. PATADA PULSACION P1 LUEGO P2
- HACEMOS 30 " POR EJERCICIO SIN DESCANSO