

# Rutina

I s q u i o s   y   g l ú t e o s

## CALENTAMIENTO:

- PESO MUERTO B STANCE 8 X PIERNAS
- HIPTRUST + ABD

2 VUELTAS

## BLOQUE 1:

- HIP TRUST (15) 4 SERIES

## BLOQUE 2

- ZANCADA REVERSA + P.M.U 10 X P 3 SERIES

## BLOQUE 3

- SENTADILLA SUMO 10
- SUMO ISOMENTRICO 10"
- SUMO PULSACIONES 15/20/25. 3 SERIES

TÀBATA

ISQUIOS DE PIE

TÀBATA DE PATADAS