

# Rutina

## T R E N   S U P E R I O R + C A R D I O

### CALENTAMIENTO:

- ORUGA + PUSH UPS
- SOGA O JUMPING JACKS

2 VUELTAS

### BLOQUE 1:

1. COPA TRÍCEPS BAJAMOS EN 3t
2. COPA TRICEP RÁPIDO
3. FONDOS
4. JUMPING JACKS O SOGA.    40" no rest

### BLOQUE 2

1. CURL BICEP BAJA EN 3T
2. CURL DE BÍCEPS RÁPIDOS
3. JUMPING JACKS O SOGA.    40" ON NO REST

### BLOQUE 3

1. ARNOLD PRESS
2. PUSH UPS ARRIBA
3. PATADA EXTENDIDA
4. VUELO EN V HACIA ADELANTE
5. JUMPING JACKS.    30" ON NO REST

FINISH TABATA DE ESCALADORES MÁS PLANKS

CARDIO

**FIT** by *Estef*