

Rutina

T O T A L B O D Y

CALENTAMIENTO:

- 2 SENTADILLAS+ORUGA+1 PUSH UP
- PLANKS

2 VUELTAS

CIRCUITO 1:

- THRUSTERS + 4 ESCALADORES 1 PUSH UP
40" ON 3 V

CIRCUITO 2:

1. BULGARA P1 Y P2 + 1,2,3,LUNGES 40" ON 3V

CIRCUITO 3

- 1.2 REMOS EN PLANK + SENTADILLA ISO
2. SALTO LARGO BAJO Y REGRESO EN ORUGA
40" ON 3V

CIRCUITO 4

- SENTADILLAS LATERALES + SKATERS 40" 3V

FINISHER: PATADAS 1 V