

Rutina

T O T A L B O D Y

CALENTAMIENTO:

- BIRD DOG ALTERNADO
- SENTADILLAS LATERALES
2 VUELTAS

CIRCUITO 1:

- ZANCADA P1 + 3 PRESS
- ZANCADA P2 + 3 MARTILLOS
- SENTADILLA SUMO * VUELO FRONTAL
- SENTADILLA ISOMETRICA EN PARED + PUÑOS
- PUENTES + 3 ABDUCCIONES
- SINGLE LEG LIFT O LEGS LIFTS
- SIT UPS + JALONES CON LIGA

45" ON 15" OFF

4V

FINISHER: TABATA DE ELEVACIONES
LATERALES