

Rutina

GLÚTEOS

CALENTAMIENTO:

- PATADAS 30 X P
- PUENTES 30 + ABDUCCIONES PTE 30:
3 VUELTAS

1. SENTADILLAS PROFUNDAS 20 X 3

2. PUENTES 20 REPS 5 VECES DESCANSO 10"

3. PESO MUERTO RUMANO 15 + ABDUCCIONES
SENTADA 30/40/50

4. PATADA GLUTEOS 10 ELEVACIONES
LATERALES 10 AMBAS PIERNAS

3 VUELTAS

FINISHER:

TABATADA ENTRE PIERNA