

Rutina

C U À D R I C E P S & G L U T E O S

CALENTAMIENTO:

- SENTADILLA CON BANDA
- HIP TRUST
- SUMO PULSACION ^{3V}

1. SUMO 3 PULS ABAJO 12 REPS X 3S

2. CIRCUITO:

- SENTADILLA GOBLET
- LUNGES CAMINANDO
- BULGARA P₁
- BULGARA P₂
- SENTADILLA ISOMETRICA EN PARED
45 " ON 15 " OFF 4 VUELTAS

FINISHER ELEVACIONES LATERALES

10

1 AL 8 CON ISOMETRICA

10

AMBAS PIERNAS