

RUTINA DEL DÌA

Recuerda iniciar la rutina con movilidad articular.

CALENTAMIENTO

2 JUMPING JACKS + 4 ESCALADORES

SENTADILLAS PUNTAS HACIA AFUERA

FROG PUMP

Hacerlo sin mucha pausa y repite el circuito 3 veces.

RUTINA DEL DIA: TOTAL BODY

| N. | EJERCICIO | FRECUENCIA |
|----|-----------------------------------|----------------|
| 1 | BÙLGARA LADO 1 | 45" ON 15" OFF |
| 2 | BÙLGARA LADO 2 | 45" ON 15" OFF |
| 3 | VUELO LATERAL Y FRONTAL | 45" ON 15" OFF |
| 4 | LEG DROPS | 45" ON 15" OFF |
| 5 | CURL DE BICEP + ELEV. LATERAL FLE | 45" ON 15" OFF |
| 6 | ABDUCCIONES CON BANDA | 45" ON 15" OFF |
| 7 | ESCALADOR DIAGONAL | 45" ON 15" OFF |
| 8 | SIT UPS MANO PISO O PLANK | 45" ON 15" OFF |

HAREMOS EL CIRCUITO 4 VECES CON UN DESCANSO DE 30" A 40" ENTRE EJERCICIO
