

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	REPS	SERIE
1	THRUSTERS	10	
2	PUSH UPS	10	
3	SENTADILLA CON SALTO	10	3 RONDAS
1	LUNGES FRONTALES	20	
2	VUELO FRONTAL	12	
3	JUMPING LUNGES	14	3 RONDAS
1	PUENTE DE GLÙTEOS	15	

3	DESS DE DECHO	12	
3	SIDE TO SIDE	30	3 RONDAS

HAREMOS CADA CIRCUITO 3 VECES CON UN DESCANSO DE 30" A 40" ENTRE VUELTAS