

RUTINA DEL DÌA

Recuerda iniciar la rutina con movilidad articular.

CALENTAMIENTO

1 SENTADILLA 2 LUNGES

1 ORUGA + 2 JUMPING JACKS

PLANK

Hacerlo sin mucha pausa y repite el circuito 3 veces.

RUTINA DEL DIA: TOTAL BODY

N.	EJERCICIO	REPS	SERIE
1	LUNGES REVERSA	45"15"	
2	PRESS PECHO	45"15"	
3	PATADA DE PIE + ABD P1	45"15"	
4	PATADA DE PIE + ABD P2	45"15"	
5	PUSH UPS	45"15"	3 V
*	AMRAP 3 BURPEES + 10 " PLANK	3 MIN	

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