

RUTINA DEL DÌA

Recuerda iniciar la rutina con movilidad articular.

CALENTAMIENTO

PESO MUERTO

PATADA DE GLÙTEOS

LEG CURL DE PIE

Hacerlo sin mucha pausa y repite el circuito 3 veces.

RUTINA DEL DIA: TOTAL BODY

N.	EJERCICIO	REPS	SERIE
1	PUENTES +KAS GLUTE ISOMETRICO+KAS GLUTE PULSE	10 REPS	3 V
2	PESO MUERTO	10	3V
3	LUNGES REVERSA	10XP	3S
4	BUENOS DÌAS	10	3S
*	FINISHER PUENTES E ISOMETRIA	TABATA	

