

RUTINA DEL DÌA

Recuerda iniciar la rutina con movilidad articular.

CALENTAMIENTO

LUNGES

PATADAS LATERALES

PUENTES

Hacerlo sin mucha pausa y repite el circuito 3 veces.

RUTINA DEL DIA: TOTAL BODY

N.	EJERCICIO	REPS	SERIE
1	SENTADILLAS + LUNGES 45"	15	3 V
2	PESO MUERTO UNIL+LUNGE ATRAS	8XL	3V
3	SENTADILLA SUMO	10	3S
4	PUENTES+PUENTE ISOMETRICO+PUENTE PULSACION	15	3S
*	FINISHER SENTADILLAS	TABATA	

