

RUTINA DEL DÍA

Recuerda iniciar la rutina con movilidad articular.

CALENTAMIENTO

ORUGAS

PLANKS

Hacerlo sin mucha pausa y repite el circuito 3 veces.

RUTINA DEL DIA: PUSH & ABS

N.	EJERCICIO	REPS	SERIE
1	PUSH UPS + PUSH UPS CON APOYO + PLANK ISOMETRICO 30"	10 / 10	3 V
2	PRESS DE PECHO + PRESS DE HOMBROS	10/10	3V
3	VUELOS LATERALES	15	3S
4	COPAS + FONDOS	12/12	3S
*	FINISHER BIRD DOG L1	30" ON 10" OFF	3 V

BIRD DOG L2

SIT UPS

ESCALADOR

ESFUERZATE SIEMPRE