

Rutina

C A R D I O

CALENTAMIENTO:

- SENTADILLA CON PATADA GLÚTEO 1 X 1
- BIRD DOG ALTERNADO
- TROTE O SOGA

CIRCUITO 1 : 30" ON 30" OFF 3 VUELTAS
SEGUIDAS SIN DESCANSO ENTRE VUELTA

HAZLO A ALTA INTENSIDAD, ESFUERZATE

1. SENTADILLA CON TOQUE DE PIE O RODILLA
2. ESCALADORES
3. SPRAWL
4. TOQUE DE HOMBROS+1 PLANK JACK
5. RODILLAS ARRIBA
6. EN PLANCHA BAJA ELEVO PIERNAS 1 X 1

ABDOMEN RETO 100 REPS

ACOSTADA BOCA ARRIBA , ANTEBRAZO AL PISO

1. EMPUJO Y VUELVO ROD FLEX 25
2. EMPUJO VUELVO Y SUBO 25
3. EMPUJO ABRO CIERRO VUELVO 50