

RUTINA DEL DÌA

Recuerda iniciar la rutina con movilidad articular.

CALENTAMIENTO

PUSH UPS

PLANKS

Hacerlo sin mucha pausa y repite el circuito 3 veces.

RUTINA DEL DIA: TREN SUPERIOR FUERZA

N.	EJERCICIO	REPS	SERIE
1	CURL DE BICEP	15	3 V
	CURL MARTILLO	15	
	PLANK	30"	
2	PRESS DE PECHO	15	3V
	APERTURA DE PECHO	15	
3	COPA TRICEPS	15	3S
	FONDOS	15	
4	VUELOS LATERALES	15	3S

*	FINISHER BIRD DOG L1 BIRD DOG L2 SIT UPS ESCALADOR	30"ON 10" OFF	3 V
---	--	------------------	-----

ESFUERZATE SIEMPRE