

RUTINA DEL DÍA

Recuerda iniciar la rutina con movilidad articular.

CALENTAMIENTO

SENTADILLAS

PATADA DE GLÚTEOS CON BANDA

Hacerlo sin mucha pausa y repite el circuito 3 veces.

RUTINA DEL DIA: CUÀDRICEPS

N.	EJERCICIO	REPS	SERIE
1	SENTADILLAS NARROW + ISOMETRIA+PULSACIONES	10 / 15" 10	3 V
2	LUNGE HACIA ATRAS P1 + P2 SPLIT P1 + P2 SENTADILLA CON ELEVACION DE TALO	45" ON 15" OFF	4 V
4	PESO MUERTO CONV LEG CURL DE PIE	15 15	3S
*	FINISHER TABATA DE SENTADILLAS SIN PESO	TABATA	1

ESFUERZATE SIEMPRE
