

## RUTINA DEL DÍA

Recuerda iniciar la rutina con movilidad articular.

### CALENTAMIENTO

**ORUGA + 2 TOQUES DE HOMBRO**

**JUMPING JACKS O SOGA**

Hacerlo sin mucha pausa y repite el circuito 3 veces.

### RUTINA DEL DIA: PECHO/ESPALDA/HOMBROS/ABS

N.	EJERCICIO	REPS	SERIE
1	PRESS DE PECHO	15	3 V
	APERTURA DE PECHO	15	
	LEG DROPS	10 PAR	
	JUMPING JACKS O SOGA	1 MIN	
2	REMOS AGARRE NEUTRO	12	3 V
	JALONES BOCA ABAJO	1 MIN	
	PLANK O RUEDA ABDOMINAL	30"	
	JUMPING JACKS O SOGA	1 MIN	
4	PRESS UNILATERAL B1+ B2 , ARNOLD PRESS+ ESCALADORES	45"ON 15"OFF	3S

*	FINISHER sit ups o planks	20	3 s
---	---------------------------	----	-----

ESFUERZATE SIEMPRE