

# 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	CURL DE BICEP +PRESS	8	3 V
	VUELTA AL MUNDO+ VUELO LAT	8	
	ESCALADORES	30"	
2	SUPER SET: CURL DE BICEP + MARTILLOS + COMANDOS	10 -10-30"	3 V
4	REMO B1 + REMO B2 + JALONES+ JUMPING JACKS	10 10	3S
		10 30"	
*	FINISHER :SINGLE LEG DROPS, TIJERAS, CODO ROD L1 Y L2	50"ON 10"OFF	5V

