

RUTINA DEL DÍA

Recuerda iniciar la rutina con movilidad articular.

CALENTAMIENTO

ORUGA+ 1 COMANDO

ESCALADORES

Hacerlo sin mucha pausa y repite el circuito 3 veces.

RUTINA DEL DIA: BICEP/TRICEPS/HOMBROS

N.	EJERCICIO	REPS	SERIE
1	CURL DE BICEP + MARTILLOS	15	3 V
	COMANDOS+SOGA O JUMPING JACKS	40"	
2	COPA TRICEP	15	3S
	FONDOS	15	
	PLANK O RUEDA ABDOMINAL	40"	
3	VUELO LATERAL FRONTAL IDA Y VUELTA	15	3S
	VUELO POSTERIOR EN SILLA	15	
4	TOQUE V + LEGS DROPS	50"ON	3V
	BICICLETA	10" OFF	

TOQUE PUNTA DE PIE O PLANKS

ESFUERZATE SIEMPRE