

RUTINA DEL DÍA	CUÁDRICEPS Y GLÚTEOS
DURACIÓN:	1 HORA APROX
MATERIALES:	Mancuernas, bandas/tobilleras, steps/elevaciones

	EJERCICIOS	TIEMPO	SERIES
BLOQUE 1	sentadillas talón elevado	45"on 45"off	4 series
BLOQUE 2	split pierna 1 split pierna 2	40"on 20"off	4 series
BLOQUE 3	banda a pantorrillas sentadillas laterales 3"abajo	45"on 45" off	4 series
BLOQUE 4	sentadilla sumo pulsos	45"on 10" off	3 series
BLOQUE 5	patada pierna 1 patada pierna 2	45"on 15"off	6 series superset
BLOQUE 6	tabarra de aductores		

Fuerza física, emocional y real, como tú