

Semana 2

Rutina

TOTAL BODY: TRICEPS/GLÚTEOS/CORE



RECUERDA ARTICULAR

CALENTAMIENTO

- PATADAS 15 X PIERNA
 - ORUGAS 30"
- 30" POR EJERCICIO 3 VUELTAS

CIRCUITO 1

- COPA TRICEP (10)
 - PUENTE UNILAT. (10) X L
 - ORUGA + 2 PLANK JACK(8)
 - FONDOS(10)
 - ABD. EN PARED (25)
 - PLANK TOCA PIE (24)
 - PATADA TRICEP (12)
- MONSTER WALK (1 MIN)
3 VUELTAS

CIRCUITO 2

1. Elevación lateral c/tob P1
2. Elevación lateral c/tob P2

60" on 15" off

3 VUELTAS

BLQ PESO NOTAS

BLQ	PESO	NOTAS