

Semana 2

Rutina

PIERNAS & GLÚTEOS



RECUERDA ARTICULAR

CALENTAMIENTO

- Peso muerto (10)
- Sentadillas (10)
2 V

BLOQUE 1

1. Peso muerto P1
2. Peso muerto P2
3. Leg curl acostada
4. Puente de isquios

CIRCUITO 45" ON 15" OFF
3 VUELTAS

BLOQUE 2

1. Sentadilla sumo

CIRCUITO 40" ON 10" OFF
3 VUELTAS

BLOQUE 3

CANCIÓN ADUCTORES C/TOB

BLOQUE 4

1. Patada Glúteo 2" arriba
2. Patada isométrica
3. Patada pulsación
4. Abducciones en piso
30" OFF sin descanso
P1 + P2
3 VUELTAS

FINISHER

1 CANCIÓN WALL SIT

BLQ	PESO	NOTAS

