

RUTINA DE HOY



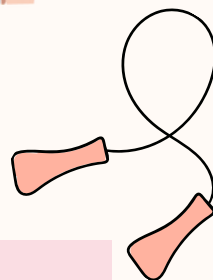
Piernas hiit modo bambi sin implementos

CALENTAMIENTO

Rodillas arriba
alternando (10)

Sentadillas (10))
(2/3v)

5. 4 LUNGES
ALTERNADOS + 2
BURPEES
3 MUNITOS



CIRCUITO TOTAL

1. Sentadillas 45" on
sentadilla isométrica 15" on
4 VUELTAS

2. Sentadillas con salto 20" on
sentadilla isométrica 10" on
4 VUELTAS

3. Zancada reversa P1
30" on Zanca isomé. 10" on 3
vueltas luego Pierna 2.

4. Lunges alternados 30" on
sentadilla isométrica 10" on
4 VUELTAS

FINISHER

plank 1 minuto

ANOTACIONES:

