



RUTINA DE HOY

Tren superior circuitos



CALENTAMIENTO

LAY DOWN PUSH UP
NADADORES
(2/3v)

BLOQUE #1

1. ORUGA+PUSH UP
2. PRESS PECHO
3. APERTURA PECHO
4. COMANDO/PLANK
45"ON 15"OFF (3V)

BLOQUE #2

1. 'PLANK LATERAL BR1
2. PLANK LATERAL BR2

30"ON 10"OFF
3 V

BLOQUE #3

SIN DESCANSO Y
SENTADA
PRESS HOMBROS
1-1-AMBOS HASTA 5
3 VUELTAS

FINISHER

SOGA+PLANK 40"

ANOTACIONES:

