

Glúteos/core

Rutina



RECUERDA ARTICULAR

CALENTAMIENTO

PHIP TRUST C/BANDA (12)
ORUGAS (5)
(2/3 RONDAS)

BLOQUE 1

1. PUENTE UN.P1
2. PUENTE UN.P2
3. CURTSY LUNGE+ELEV. P1
4. CURTSY LUNGE +ELEV P2
5. FROG PUMP

50" ON 20" OFF
4 VUELTAS

BLOQUE 2

1. PESO MUERTO (10)
4 SERIES

BLOQUE 3

1. MANO BAJO GLÚTEO
ELEVACIONES DE
PIERNAS
30" ON 10" OFF
5 VUELTAS

1. TÁBATA
EN 90°PIERNA
ABAJO 1X1
2. TIJERAS

FINISHER

1 CANCIÓN LIGA A LA RODILLA
PATADITAS LATERALES ALTERN.

BLQ	PESO	NOTAS