



# RUTINA DE HOY

## Tren Superior



### CALENTAMIENTO

CIRCULOS A/A  
JUMPIN JACKS  
PLANK  
(2/3v)

### BLOQUE #1

1. CURL BICEP B1  
2. CURL BICEP B2  
3. CURL BICEPS  
4. CURL BICEPS  
DIAGONAL  
5. ESCALADORES  
30" CADA UNO SIN  
DESCANSO 3 VUELTAS  
3 SERIES

### BLOQUE #2

1. REMO UNIL. B1  
2. REMO B2  
3. REMOS  
4. EN PISO JALONES  
45" on 15" off 3 vueltas

### BLOQUE #3

1. VUELO LAT. B1  
2. VUELO LAT B2  
3. AMBOS 30" SIN DESC.

### FINISHER

1. TÁBATA  
30" FRONT JUMPING JACK  
10" ISOMETRIA BRAZOS  
ADELANTE.

### ANOTACIONES: