

RUTINA DE HOY

Tren superior



CALENTAMIENTO

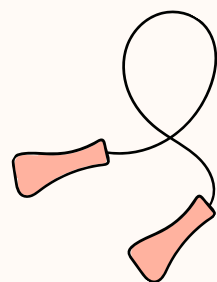
1. CIRCULOS AFUERA Y ADENTRO (5XB)
2. ORUGA + 3 PUSH UP
2/3 V

CIRCUITO #1

1. PRESS HOMBROS UNIL.
2. PUSH UPS
3. PLANK LATERAL
45" ON 15" OFF (3 VUELTAS)

CIRCUITO #2

1. PRESS DE PECHO
2. VUELOS LATERALES
3. COPA TRICEP
4. FONDOS
45" ON 15 " OFF
3 VUELTAS



FINISHER

1. ORUGA+SALTO + RODILLAS ARRIBA DE RETRO
2. AVANZO CON GOLPES RETROCEDO EN TROTE
3. ACOSTADA MANO BAJO GLÚTEO PIERNAS SUBEN Y BAJAN
3 SERIES

ANOTACIONES:

