

Piernas y glúteos

CALENTAMIENTO

- LUNGE+DESPLANTE P1 LUEGO P2 3V

CIRCUITO 1

- 1.SENTAD. 1 + SENTAD.ISOM 1" ASÌ HASTA 10
3 VUELTAS

CIRCUITO 2

CON TOBILLERAS O LIGAS

- 1.PESO MUERTO UNIL.P1
- 2.LEG CURL P1
- 3.PESO MUERTO P2
- 4.LEG CURL P2
- 5.SENT.+ ELEV. LATERAL

TÁBATA

- 1.CON TOB O LIGA ECHADA ENTRE PIERNA

TÁBATA 2

- 1.PANTORILLAS