

RUTINA DIA 2 – PIERNAS Y GLUTEO

EJERCICIOS

1 Sentadilla + elevación de talón

2 Zancada atrás

3 Puente de glúteo

4 Sentadilla + paso lateral

5 Sentadilla + elevación de talón

6 Zancada atrás

7 Puente de glúteo

8 Sentadilla + paso lateral

**20 SEG TRABAJO 10 SEG DESCANSO HASTA COMPLETAR LOS 4 MIN
AL MENOS 3 TABATAS**

