

RUTINA DIA 2 – PIERNAS Y GLUTEO

EJERCICIOS

- 1 Zancadas alternas**
- 2 Sentadilla sumo**
- 3 Saltos a cuerda o simulación**
- 4 Puente de gluteo**
- 5 Zancadas alternas**
- 6 Sentadilla sumo**
- 7 Saltos a cuerda o simulación**
- 8 Puente de gluteo**

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

