

RUTINA DIA 3 – CORE Y ESTABILIDAD

EJERCICIOS

- 1 Plancha frontal
- 2 Escaladores
- 3 Dead Bug
- 4 Giros rusos
- 1 Plancha frontal
- 2 Escaladores
- 3 Dead Bug
- 4 Giros rusos

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

