

RUTINA DIA 3 – ZONA MEDIA + CARDIO SUAVE

EJERCICIOS

1 Marcha rápida con rodillas al pecho

2 Plancha

3 Toques al tobillo desde crunch

4 Elevación de rodillas en plancha

1 Marcha rápida con rodillas al pecho

2 Plancha

3 Toques al tobillo desde crunch

4 Elevación de rodillas en plancha

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



**Vamos a darlo todo
y ser el equipo ejemplo**