

RUTINA DIA 4 – TREN SUPERIOR + ABDOMEN

EJERCICIOS

- 1 Flexiones**
- 2 Fondos de tríceps**
- 3 Plancha**
- 4 Apertura lateral con brazos**
- 5 Flexiones**
- 6 Fondos de tríceps**
- 7 Plancha**
- 8 Apertura lateral con brazos**

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

