

RUTINA DIA 5 – FULL BODY TONIFICANTE

- 1 Sentadilla + brazos adelante**
- 2 Paso atrás + levantamiento de brazos**
- 3 Plancha en rodillas + toque de hombro**
- 4 Elevación lateral de pierna**
- 1 Sentadilla + brazos adelante**
- 2 Paso atrás + levantamiento de brazos**
- 3 Plancha en rodillas + toque de hombro**
- 4 Elevación lateral de pierna**

20 SEG TRABAJO 10 SEG DESCANSO HASTA COMPLETAR MINIMO 2 RONDAS DE 4 MIN

VAMOS EQUIPOS!!

