

RUTINA DIA 7 – FULL BODY

- 1 Sentadilla**
- 2 Flexiones**
- 3 Escaladores**
- 4 Plancha con elevación de pierna**
- 5 Sentadilla**
- 6 Flexiones**
- 7 Escaladores**
- 8 Plancha con elevación de pierna**

20 SEG TRABAJO 10 SEG DESCANSO HASTA COMPLETAR MINIMO 3 RONDAS DE 4 MIN

