

RUTINA BÁSICA EN CASA
FRECUENCIA: LUNES – SÁBADO



NOMBRE: Lorena Díaz
FECHA: 12/09/19

<p>2 SERIES DE: PALOMAS X 30 SEG. CLIMMBERS X 30 SEG. BURPEES X 8 REP.</p>
<p>CUERDA DE BOX 1 SERIE X 150 SALTOS</p>
<p>2 SERIES DE: JOGGINS X 1 MIN SENTADILLA CON SALTO X 30 REP.</p>
<p>MANCUERNAS MÚSCULO GRANDE LUNES/MIÉRCOLES/VIERNES: PIERNA 1 EJERCICIO X 1S X 12 R</p> <p>MARTES/JUEVES/SÁBADO: PECHO Y ESPALDA 1 EJERCICIO X 1 S X 14 R</p>
<p>CAMINADORA 5 MIN F.C MÁXIMA</p>
<p>MANCUERNAS/ MÚSCULO CHICO LUNES/VIERNES: TRICEPS 1 EJERCICIO X 1 S X 16R</p> <p>MARTES/ JUEVES: BICEPS 1 EJERCICIO X 1 S X 16R</p> <p>MIÉRCOLES: HOMBRO 1 EJERCICIO X 1 S X 16R</p>
<p>CUERDA DE BOX 1 SERIE X 80 SALTOS</p>
<p>ABS 2 EJERCICIOS X 2 SERIES X 25 REP</p>

EQUIPO NECESARIO: MANCUERNAS DE 10 LIBRAS
DURACIÓN: **30 MIN**