

**RUTINA BÁSICA EN CASA**  
FRECUENCIA: LUNES – SÁBADO



NOMBRE: Ana Betancour  
FECHA: 10/Enero/2020

<p><b>2 SERIES DE:</b> <b>PALOMAS X 30 SEG.</b> <b>CLIMMBERS X 30 SEG.</b> <b>BURPEES X 5 REP.</b></p>
<p><b>ABS</b> Crunch x 25 Rep.</p>
<p><b>2 SERIES DE:</b> <b>JOGGINS X 1 MIN</b> <b>SENTADILLA CON SALTO X 30 REP.</b></p>
<p><b>MÚSCULO GRANDE</b> <b>LUNES/MIERCOLES/VIERNES: PIERNA</b> 1 EJERCICIO DE: 1 Serie X 12 Repeticiones</p> <p><b>MARTES/JUEVES/SÁBADO: PECHO Y ESPALDA</b> 1 EJERCICIO DE: 1 Serie X 14 Repeticiones</p>
<p><b>CUERDA DE BOX</b> 1 SERIE X 50 SALTOS</p>
<p><b>MÚSCULO CHICO</b> <b>LUNES/VIERNES: TRICEPS</b> 1 EJERCICIO DE: 1 Serie X 16 Repeticiones</p> <p><b>MARTES/ JUEVES: BICEPS</b> 1 EJERCICIO DE: 1 Serie X 16 Repeticiones</p> <p><b>MIERCOLES: HOMBRO</b> 1 EJERCICIO DE: 1 Serie X 14 Repeticiones</p>
<p><b>CUERDA DE BOX</b> 1 SERIE X 60 SALTOS</p>
<p><b>ABS</b> 2 EJERCICIOS X 2 SERIES X 25 Repeticiones</p>

EQUIPO NECESARIO: cuerda de box, mancuernas, equipo de pesas