

RUTINA BÁSICA EN CASA
FRECUENCIA: LUNES – SÁBADO



NOMBRE: Ana Betancour
FECHA: 10/Enero/2020

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

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