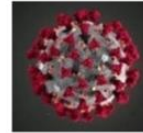


RUTINA DE EJERCICIOS EN CASA

REALIZAR 3 REPETICIONES DE LA TABLA PROPUESTA



Día 1

11 minutos | 43 kcal



Skipping

20 segundos



Sentadillas autocarga

15x



Fondos de tríceps, Silla

10x



Zancadas traseras alternado

Mancuernas 20x



Hip thrust sin peso

15x



Plancha

20s

¡IMPORTANTE!: 15x , 20x o 10x es el número de repeticiones

SENTADILLAS AUTOCARGA

el cuerpo no debe inclinarse hacia adelante ni sobrepasar las rodillas, si te cuesta hacerlo así para darte más seguridad colócate una silla detrás.

FONDOS DE TRÍCEPS

Cuidado con este ejercicio, no hay que llegar al suelo solo flexionar y extender los codos. Mucho cuidado con desequilibrarse.

ZANCADAS TRASERAS ALTERNANDO

Esto quiere decir que primero lo hagáis con una pierna y luego con la otra de delante hacia atrás.

¡OJO! No hacen falta mancuernas, sin peso se hace bien, si no te ves capaz haz zancadas hacia adelante alternando las piernas.

HIP TRUST SIN PESO: En este ejercicio lo más importante es poner la barbilla en el pecho **OJO!** el peso recaerá sobre los hombros no sobre el cuello...si no te ves capaz no lo hagas y repite cualquier otro ejercicio.