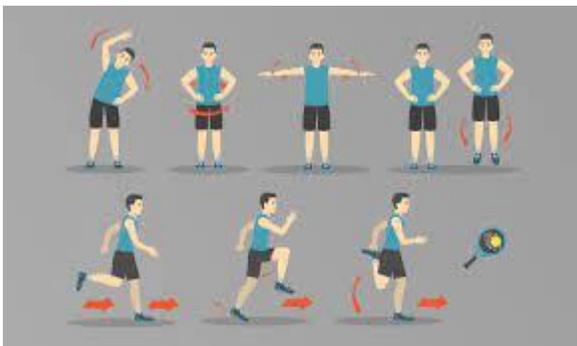


RUTINA DE EJERCICIOS:

LA RUTINA SERA DE 30 SEGUNDOS POR EJERCICIO CON DESCANSO DE 15 SEGUNDOS ENTRE CADA UNO DE ELLOS

CALENTAMIENTO:



EJERCICIOS:

1 DESPLASAMIENTO DE CONOS



2 GIROS DE HOMBROS



### 3 SENTADILLA EXPLOSIVA



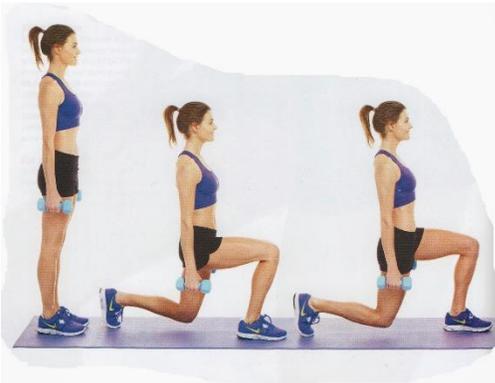
### 4 DESPLAZAMIENTO FRONTAL



### 5 CLAN DE POTENCIA CON MANCUERNAS



6 DESPLANTES CON MANCUERNAS



7 ABDOMINALES EN MODALIDAD DE CRUNCH



8 DESPLASAMIENTO EN ZIGZAG



**ESTIRAMIENTO**

					
10 segundos de cada lado	20 segundos	5 segundos	10 segundos de cada lado	15 segundos con cada brazo	15 segundos con cada brazo
					
20 segundos	2 veces 5 segundos cada uno	15 segundos	15 segundos	10 segundos con cada brazo	
					
2 veces 15 segundos cada mano	20 segundos	10 segundos de cada lado	15 segundos		