

RUTINA DE EJERCICIOS

LUNES:

	SERIES	REPETICIONES
ABDOMINALES	3	12
FLEXIONES	3	15
ELEVACION DE RODILLAS	3	2:00 MINUTOS
ESTIRAMIENTO		

MARTES

	SERIES	REPETICIONES
TOQUE AL TALON	3	25
ELEVACION DE RODILLAS	3	15
SENTADILLAS	3	20
ABDOMINALES	3	20
SALTOS DE TIJERA	3	15

MIERCOLES

	SERIES	REPETICIONES
ELEVACION DE RODILLAS	3	2:00MINUTOS
ESTOCADAS	3	20
ABDOMEN OBLICUO	3	15
FLEXIONES	3	20
SALTOS DE TIJERA	3	20

JUEVES

	SERIES	REPETICIONES
SUBIRSE A UNA SILLA	3	20
TRICEPS AFIRMADO EN LA SILLA	3	25
ABDOMINALES	3	15
FELXION DE CODOS	3	20
SALTO EN TIJERA	3	20

ESTIRAMIENTO	3	
--------------	---	--

VIERNES

	SERIES	REPETICIONES
TABLA	3	
ZANCADAS DE PIERNAS	3	10
BURPEE	3	15
ABDOMINAL OBLICUO	3	20
FLEXION DE BRAZO	3	15
SENTADILLA	3	15
ESTIRAMIENTO		

SABADO Y DOMINGO DIAS DE DESCANSO Y CUIDADOS