

RUTINA DE EJERCICIOS

LUNES:

	SERIES	REPETICIONES
Sentadilla	3	15
Flexión de brazo	3	17
Abdominal oblicuó	3	15
burpee	3	10
Zancadas de piernas	3	5
tabla	3	
Estiramiento		

Martes:

	SERIES	REPETICIONES
Salto estilo tijera	3	15
Flexión de codos	3	20
Abdominales	3	15
Tríceps afirmado en la silla	3	10
Subirse a una silla	3	5
Estiramiento		

Miércoles

	SERIES	REPETICIONES
Salto de tijera	3	15
Flexiones	3	25
Abdomen oblicuo	3	15
Estocadas	3	15
Elevación de rodillas	3	1:30 minutos

Jueves

	SERIES	REPETICIONES
Salto de tijera	3	15
Abdominales	3	25
Sentadillas	3	20
Elevación de rodillas	3	10
Toque al talón	3	30

Viernes

	SERIES	REPETICIONES
Elevación de rodillas	3	1:40 minutos
Flexiones	3	15
Abdominales	3	15
Estiramiento		

Sábado libre

Domingo libre