

RUTINA EJERCICIOS

DIA 1 (Trabajo de Pierna)	DIA 2	DIA 3 (Trabajo de Abdomen)	DIA 4	DIA 5 (Trabajo de Pierna)
1- Zancadas caminando: 12 repeticiones con cada pierna, 3 series y descanso de medio minuto entre serie y serie.		1-Escalada de Montaña: 24 repeticiones, 12 por cada lado. Sin descanso.		1- Zancadas caminando: 12 repeticiones con cada pierna, 3 series y descanso de medio minuto entre serie y serie.
2- Sentadillas aéreas: 12 repeticiones, 3 series sin descanso.		2-Toque al Talón: 18 repeticiones, 9 por cada lado. Sin descanso.		2- Sentadillas aéreas: 12 repeticiones, 3 series sin descanso.
3- Sentadillas con salto: 12 repeticiones, 3 series y 30 segundos de descanso entre serie.		3-Elevaciones de Piernas: 10 repeticiones. Sin descanso.		3- Sentadillas con salto: 12 repeticiones, 3 series y 30 segundos de descanso entre serie.
4- Sentadilla a una pierna con o sin mancuernas: 12 repeticiones por pierna, 3 series y descanso de medio minuto entre serie y serie.		4-Tablon o Plancha: 30 segundos.		4- Sentadilla a una pierna con o sin mancuernas: 12 repeticiones por pierna, 3 series y descanso de medio minuto entre serie y serie.
5- Subidas de escalera a cajón: 12 repeticiones por pierna, 3 series sin descanso.		5-Giro Oblicuo Acostado: 12 repeticiones, 6 por cada lado. Sin descanso.		5- Subidas de escalera a cajón: 12 repeticiones por pierna, 3 series sin descanso.