

## RUTINA EJERCICIOS

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