

Objetivo: Bajar de peso

Rutina Semanal

Lunes = Pierna

1 Elevaciones de rodilla 30 segundos

2 Saltos de tuerca 30 segundos

3 Sentadillas x 15

4 Donkey kicks x 10 cada Pierna

5 Estocada hacia atrás x 12

6 Sentadilla zumo x 15

7 Zancada frontal x 10

8

Miércoles = Abdomen y brazo

1 Saltos de tuerca x 30 segundos

2 Tueras Verticales x 15 segundos

3 Tríceps en silla x 10

4 Elevaciones de Piernas x 10

5 Plancha arriba y abajo x 8

6 Butt Bridge x 10

7 Escalada de montaña x 10

8 Talones al cielo x 8

Domingo = Cuerpo completo

- 1 Elevación de rodillas x 30 segundos
- 2 Sentadillas x 12
- 3 Butt Bridge x 10
- 4 Trote con flexión de rodilla hacia atrás x 30 segundos
- 5 Cobras x 10
- 6 Puente x 20 segundos
- 7 Sentadillas con salto x 10
- 8 Superman x 8
- 9 Talones al cielo x 10

Jueves = Gluteos y Piernas

- 1 Sentadilla con salto x 15
- 2 Donkey Kick x 12 cada pierna
- 3 Sentadillas x 15
- 4 Split squat x 15 cada pierna
- 5 Sentadilla sumo x 15
- 6 Pike squat x 12
- 7 Zancada lateral x 10
- 8 Tijeras verticales x 20 segundos
- 9 Escalada de montaña x 12