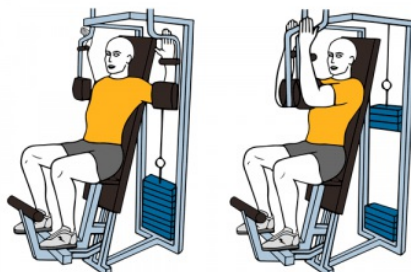


Elíptica



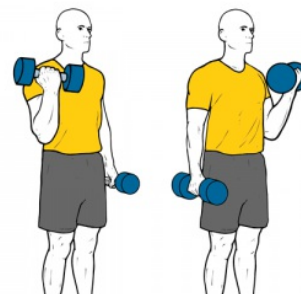
1 Series

Aperturas en máquina contractor



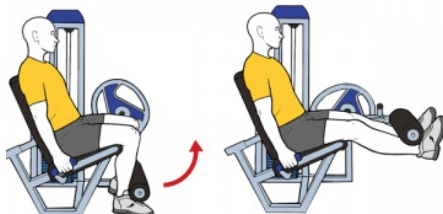
1 Series 15 reps

Curl de bíceps alterno de pie con mancuernas y giro



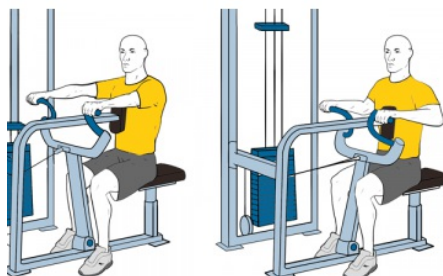
1 Series 15 reps

Extensión de piernas en máquina



1 Series 15 reps

Remo con agarre cerrado sentado en máquina



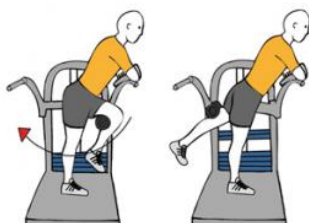
1 Series 15 reps

Extensión de brazos apoyado en banco plano



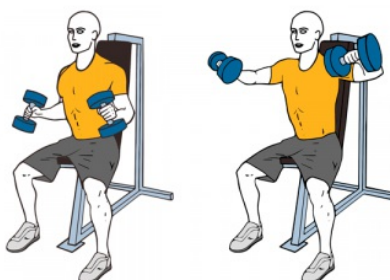
1 Series 15 reps

Extensión de una cadera en máquina de pie



1 Series 15 reps

Elevación lateral con mancuernas codo 90°



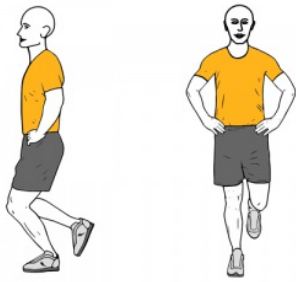
1 Series 15 reps

Media sentadilla isométrica



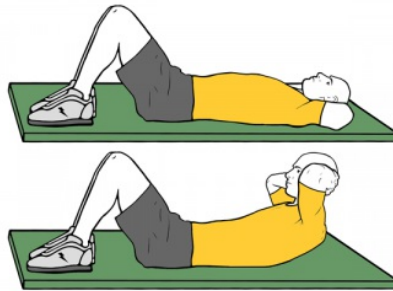
1 Series 10 reps
Mantener 5" abajo.

Equilibrio sobre una pierna



1 Series 30 seg
Mantener posición. Se puede usar BOSU.

Encogimientos



1 Series 15 reps

Elevación de la pelvis tumbado boca arriba pies apoyados



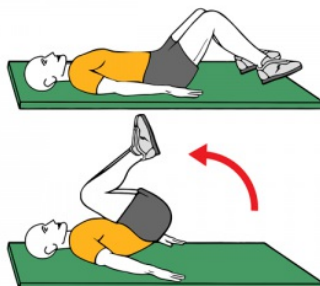
1 Series 15 reps

Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas



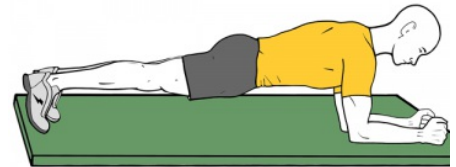
1 Series 20 reps
Alternando

Encogimiento de pelvis tumbado en el suelo



1 Series 15 reps

Plancha con apoyo de antebrazos



5 Series 15 reps
Mantener la posición