

Rutina de **fortalecimiento físico**, para todo el cuerpo



Tiempo de recuperación:

2 min de descanso entre ejercicios
1 min de descanso entre series



Peso medio:

Que nos facilite llegar a las últimas repeticiones con buena técnica en el ejercicio

Calentamiento



10 minutos

Máquina de escalada



2x15

Triceps con mancuerna



3x15

Peso muerto con mancuernas



3x15

Extensión de pierna en máquina



3x15

Biceps con mancuerna



3x15

Patadas posteriores



2x15

Puente



2x15

Máquina de pecho



3x15

Lower abs



2x20

Russian twist



2x15

Plancha



2x30 segundos