

## CIRCUITO DE CORE

20 seg Plancha isométrica



20 seg(cada lado) Plancha lateral



20 seg V- Mantener postura



20 Rep Tijeras



20 seg Superman (Mantener postura)



20 Rep Postura gato



**DURANTE 20 MINUTOS REALIZA EL MAXIMO NUMERO DE RONDAS DE ESTE CONJUNTO DE EJERCICIOS, RECORDAR CALENTAR ANTES DE CADA SESION.**