

CIRCUITO GLUTEO Y CORE

PLANCHA FRONTAL

4 X 20"



MOUNTAIN CLIMBERS

4 X 25



PLANCHA DINAMICA

4 X 10



PUENTE GLUTEO

4 X 12



EXTENSION PIERNA

4 X 10



ZANCADAS SALTO

4 X 8



- **Opción A:** Completar las 24 series (340 reps.) en menos de 15´
- **Opción B:** Descansar 45" entre series y anotar el tiempo total.