

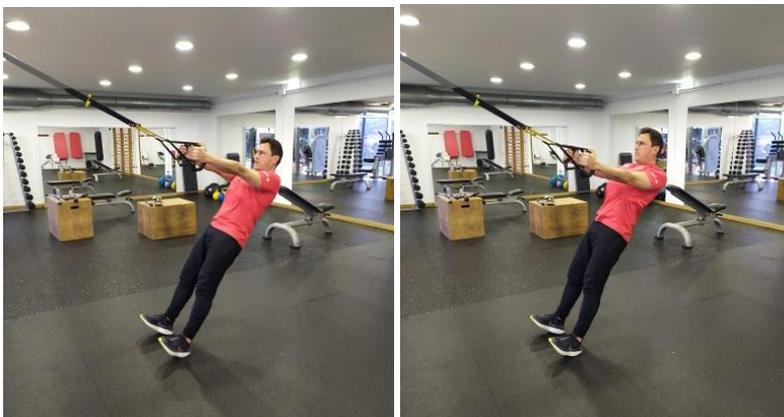
RUTINA 1: CALENTAMIENTO CON TRX

3 series de 15 repeticiones

1. PÁJAROS



2. ACTIVACIÓN ESCAPULAR



3. EXHIBICIONISTA



4. SQUATS



5. LUNGES



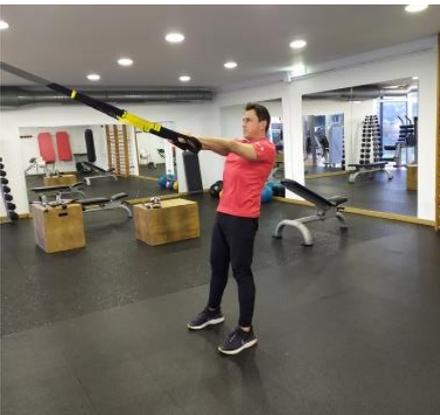
6. PESO MUERTO



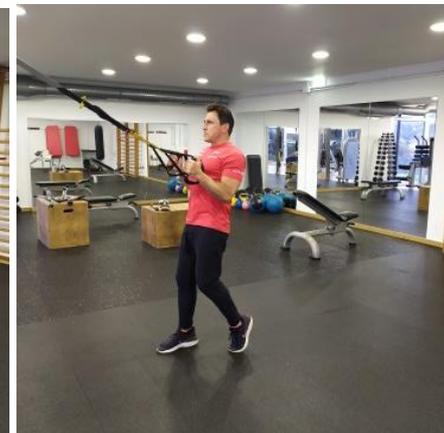
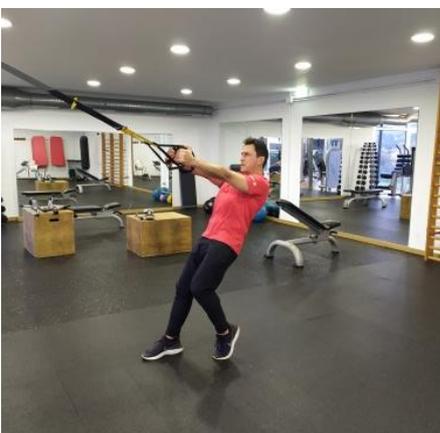
7. SQUATS ABD ALTERNO



8. TRIÁNGULO



9. REMO NEUTRO



10. PRESS PECTORAL



11. STEP TOUCH



12. FLEXIÓN DE CADERA (RODILLAS).



13. FEMORAL



14. CIRCUNDUCCIÓN DE BRAZOS

