

RUTINA 3: TONIFICACIÓN MUSCULAR NIVEL 1

1. CALENTAMIENTO

Ejercicios de movilidad articular/estiramientos dinámicos (5min).

Activación cardiovascular en elíptica (5min)

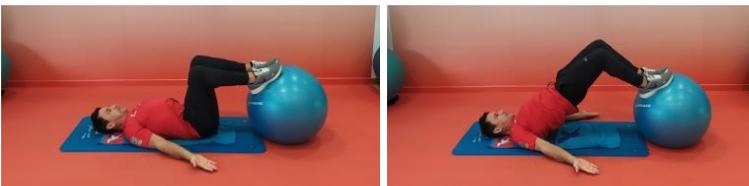
2. PARTE PRINCIPAL

A. Tonificación: GAP/Espalda /Triceps (3 vueltas)

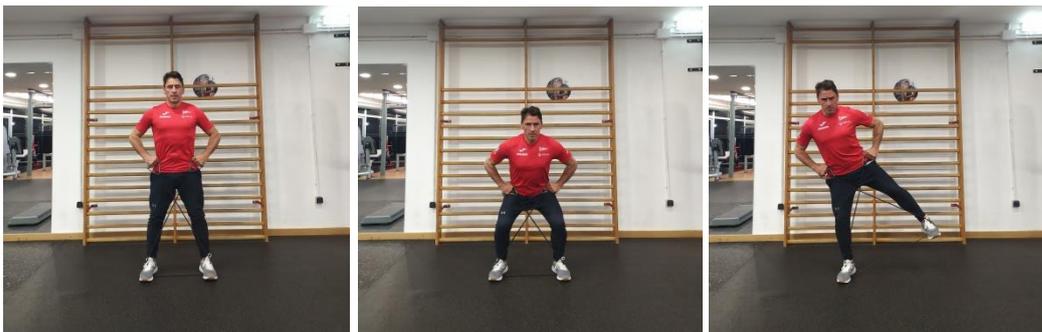
1. Squat con kettlebell (15 reps)



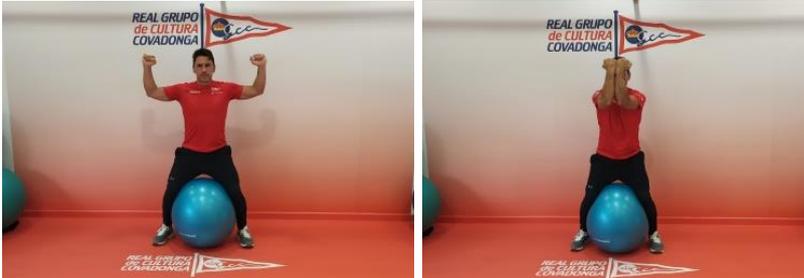
2. Extensión de cadera con fitball (12 reps)



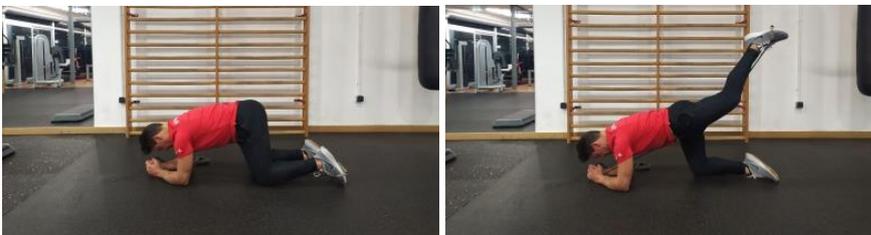
3. Squats + Abducciones de cadera con goma (12/12 reps)



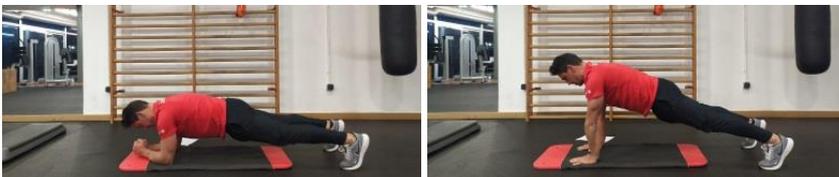
4. Aducciones con fitball desde squat isométrico (12reps)



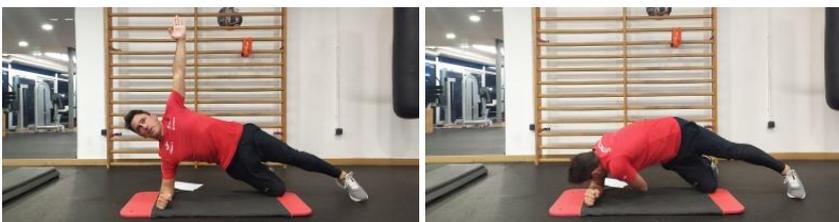
5. Patada de glúteo con goma (12/12 reps)



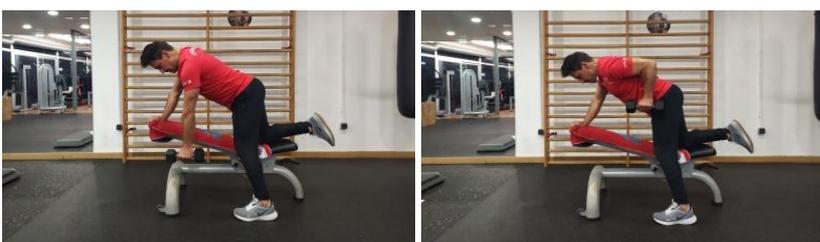
6. Walking Hover (10 reps)



7. Torsiones desde Tabla Lateral (10/10reps)



8. Remo con mancuerna 3x 12/12rept



9. Patada de tríceps con mancuerna 3x12/12 rept



3. VUELTA A LA CALMA

Estiramientos estáticos.

Ejercicios de flexibilidad.