

RUTINA 8: EJERCICIOS DE CORE CON TRX

3 series de 15 repeticiones

1. Crunch



2. Elevaciones de cadera



3. Criss – Cross



4. Escalador Alterno



5. Retroversión desde mesa



6. Retroversión a una pierna



7. Retroversión desde tabla



8. Retroversión desde Hover



9. Atomic push up



10. La mesa



11. Elevación pelvis a una pierna



12. Perro desde Tabla Frontal



13. Retroversión desde diagonal



14. Extensión de cadera desde perro en tres apoyos.



15. Retroversión a una pierna desde diagonal



16. Escalador oblicuo

