


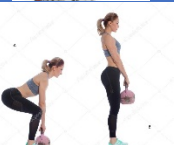







# CIRCUITO: GLUTEOS, ABDOMINALES Y PIERNAS

## NIVEL 2

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES
	10 min	
<b>1</b> 	15	
<b>2</b> 	10+10	
<b>3</b> 	15	
<b>4</b> 	15+15	4
<b>5</b> 	15+15	
<b>6</b> 	15	
<b>7</b> 	6+6	
<b>8</b> 	2 min	