










ENTRENO: GLUTEOS, ABDOMINALES Y PIERNAS

NIVEL 4

EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	DESCANSO
	10 min		
	12	3	40'' aprox.
	10+10	3	40'' aprox.
	12	3	40'' aprox.
	12	3	40'' aprox.
	10+10	3	40'' aprox.
	10	3	40'' aprox.
	8	3	30'' aprox.
	10+10	3	30'' aprox.