



REMO SQUAT
Bajar en sentadilla y remar al subir
5 x 15



PLANCHA LATERAL
Mantener posición
3 x 30 segundos



LUNGE ATRÁS
Mantener peso pierna de delante
3 x 15



FLEXIONES
Controlar la bajada lentamente
4 x 10



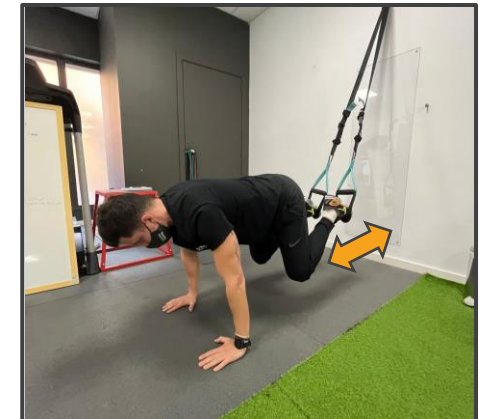
PUENTE ISQUIOS
Subir y bajar la cadera
4 x 10



REMO DORSAL
Sacar pecho y esconder ombligo
4 x 12



SQUAT BÚLGARO
Llevar cadera ligeramente atrás
3 x 12



PLANCHA CRUNCH
Llevar rodillas al pecho y estirar
4 x 10