



REMO SQUAT
Bajar en sentadilla sin dejarse caer
5 x 15



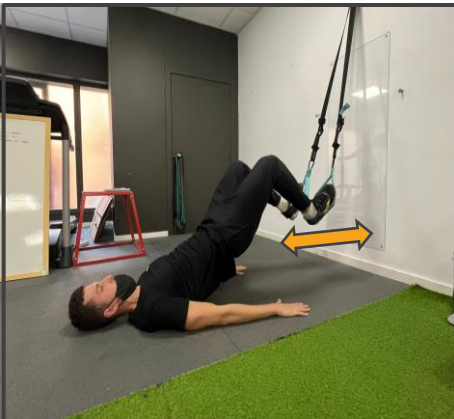
PLANCHA LATERAL
Mantener posición
3 x 30 segundos



LUNGE ATRÁS
No tocar suelo con pierna trasera
3 x 15



FLEXIONES
Controlar la bajada lentamente
4 x 10



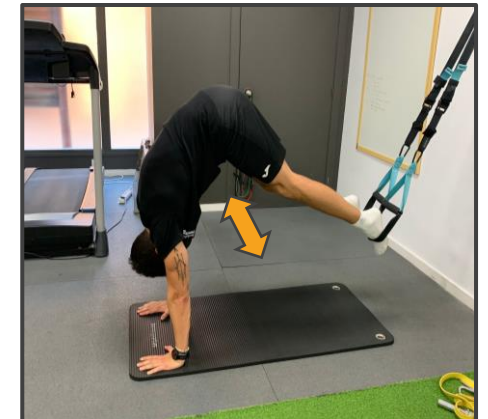
PUENTE ISQUIOS
Estirar y flexionar rodillas sin bajar
4 x 10



REMO DORSAL
Sacar pecho y esconder ombligo
4 x 12



SQUAT BÚLGARO
Llevar cadera ligeramente atrás
3 x 12



PLANCHA CRUNCH
Subir y bajar cadera lentamente
4 x 10