




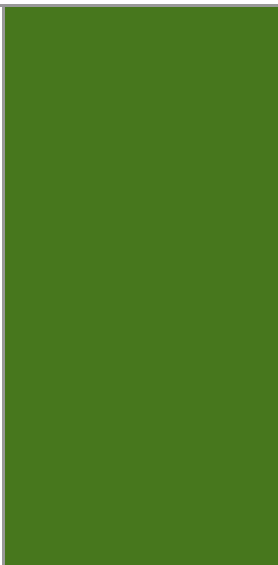

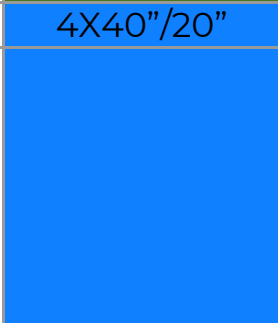

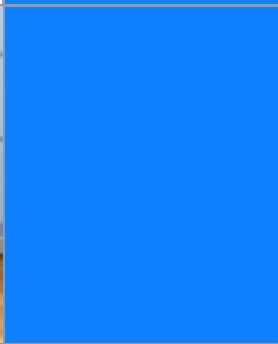




SESIÓN DE FULL BODY

REALIZAR DE 2 A 3 DÍAS A LA SEMANA

DESCRIPCIÓN	GRÁFICO	SERIES X REPETICIONES
CALENTAMIENTO MOVILIDAD HOMBRO		X1 15
GATO CAMELLO		15
ROTACIÓN DE CADERA		15
ACTIVACIÓN BIRD DOG		X2 10

<p>PLANCHA TOCANDO HOMBROS</p>		<p>25"</p>
<p>BLOQUE 1 SENTADILLA CON GARRAFA DE AGUA O PESO CORPORAL</p>		<p>4X 40"/20"</p>
<p>PLANCHA ABDOMINAL</p>		
<p>ZANCADAS</p>		

<p>FLEXIONES DE RODILLAS O EN PARED</p>		
<p>BLOQUE 2 PUENTE DE GLUTEO</p>		<p>4X40"/20"</p> 
<p>FONDOS EN SILLA</p>		
<p>EXTENSIÓN DE TOBILLO - GEMELOS</p>	 <p>Gemelos de pie con mancuernas a una pierna</p>	

ESCALADORES



Entrenoenelrio.