

# **Rutinas de Entrenamiento para Mujer**

## **Rutina 1: Glúteos y piernas**

- Hip thrust – 4x12
- Sentadilla – 4x10
- Abducción de cadera – 3x20
- Zancadas – 3x12

## **Rutina 2: Tren superior**

- Remo con mancuerna – 4x12
- Press hombro – 4x10
- Fondos en banco – 3x12
- Curl bíceps – 3x15

## **Rutina 3: Abdomen y cardio**

- Crunch – 3x20
- Plancha lateral – 3x40s
- Cardio 20 min