



**SHADOW FIT**

# RUTINA DE ENTRENAMIENTO

Fecha: Martes, 4 de marzo de 2025

Palotto Maria Elizabeth



## DIA 1 - CUADRICEPS Y GLUTEOS

CUADRICEPS

**EXTENSIONES  
DE CUADRICEPS**

4x15

Subo rápido bajo  
despacio



GLUTEOS

**PATADA DE  
GLUTEOS EN  
POLEA**

4x20



## DIA 2 - ESPALDA

DORSALES

**JALON AL  
FRENTE**

4x15



DORSALES

**REMO A UNA  
MANO**

4x15

