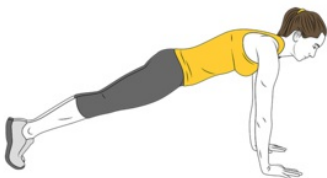


RUTINA DE ABDOMINALES PARA HACER EN CASA.

ABDOMINALES + LUMBARES + GLÚTEO.

30 min

Plancha horizontal isométrica



1 Series 20 segundos
CUERPO TOTALMENTE RECTO.

Patada atrás en cuadrupedia



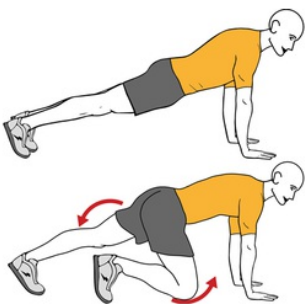
1 Series 12 repeticiones
6 CON CADA PIERNA ALTERNANDO ENTRE ELLAS.

Encogimiento de pelvis tumbado en el suelo



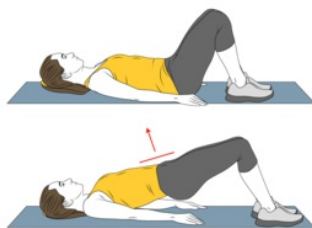
1 Series 12 repeticiones
NO DEJAMOS CAER LOS PIES AL SUELO.

Mountain climber



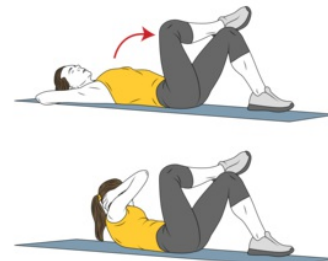
1 Series 20 repeticiones
10 CON CADA PIERNA ALTERNANDO ENTRE ELLAS.

Puente de hombros y glúteos y apoyo prono



1 Series 10 repeticiones
MANTÉN ARRIBA 2''.

Encogimientos: Codo contrario busca rodilla flexionada



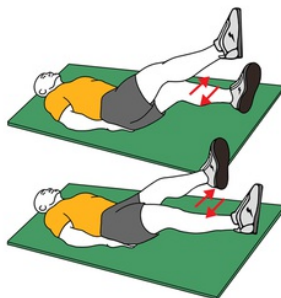
1 Series 16 repeticiones
8 CON CADA LADO, 1º UN LADO LUEGO EL OTRO.

Plancha lateral con apoyo de antebrazo



1 Series 40 segundos
20'' CON CADA LADO.

Tijeras tumbado supino



1 Series 30 segundos
MANOS DEBAJO DEL CULO.

Estiramiento de abdominales el tronco en extensión



1 Series 3 repeticiones 10 seg desc.
PARA ESTIRAR, APOYAMOS LOS ANTE BRAZOS, MANTENEMOS LA POSICIÓN 10''