



RUTINA DE EJERCICIO MANTENIMIENTO
5 DÍAS POR SEMANA

	5 min	10 min	15 min
Superior	Ejercicio de tríceps recargado en una silla	Lagartijas (10 minutos diferidos en series de 2 minutos)	
Inferior		Sentadillas (Diferidas en series de 2 minutos y medio)	
Core			Abdominales libres sin descansar
Cardio (30 min)			Cardio libre