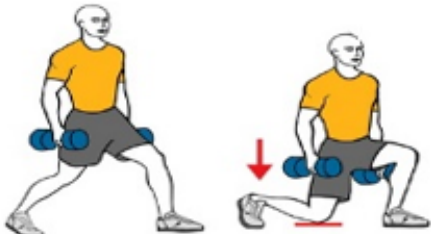

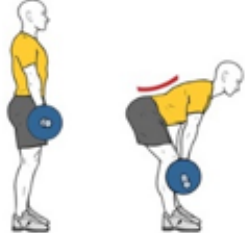




INFERIOR - GLUTEDS 1

CALENTAMIENTO: SENTADILLAS Y ESTOCADAS 2 SERIES DE 20 REPETICIONES

| | Ejercicio | Observaciones |
|---|--|-------------------------------------|
| 1 |  4 X 24 PASOS | ZANCADAS HACIA ADELANTE |
| 2 |  4 X 30 | CON LA BANDA DEBAJO DE LAS RODILLAS |
| 3 |  4 X 10 - 12 | |
| 4 |  4 X 10 - 12 | |
| 5 |  4 X 25 | PUEDE UTILIZAR TOBILLERAS CON PESO |

6



4 X 8 - 10

PUEDE UTILIZAR MANCUERNAS

7



4 X 25

