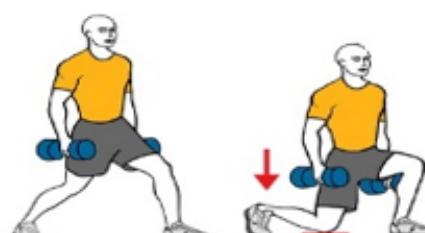
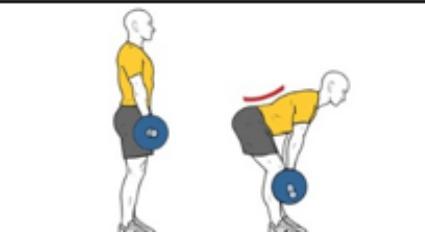


# INFERIOR - GLUTEOS 1

CALENTAMIENTO: SENTADILLAS Y ESTOCADAS 2 SERIES DE 20 REPETICIONES

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

6



PUEDE UTILIZAR MANCUERNAS

4 X 8 - 10

7



4 X 25

