

Diario de deportistas

PLANIFICADOR

Ejercicio 01: sentadillas



Repeticiones: 15

Peso: mancuernas 2kg

Series: 3x

Ejercicio 02: sentadillas búlgaras



Repeticiones: 10 con cada pierna

Peso: mancuernas 2kg

Series: 3x

Ejercicio 03: puente de glúteos

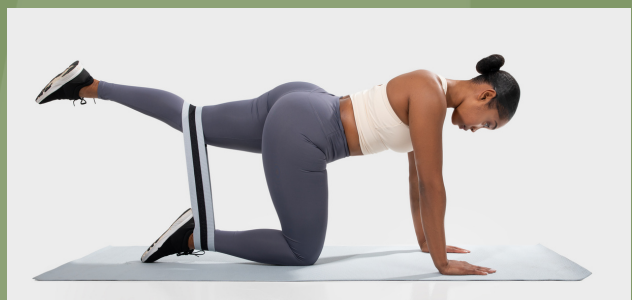


Repeticiones: 3x

Peso: corporal

Series: 3x

Ejercicio 04: patada con goma



Repeticiones: 10 x pierna

Peso: gomas

Series: 3x

Ejercicio 05: patada lateral con goma



Repeticiones: 15 x pierna

Peso: goma

Series: 3x

Ejercicio 06: sentadilla pared



Repeticiones: 60segs

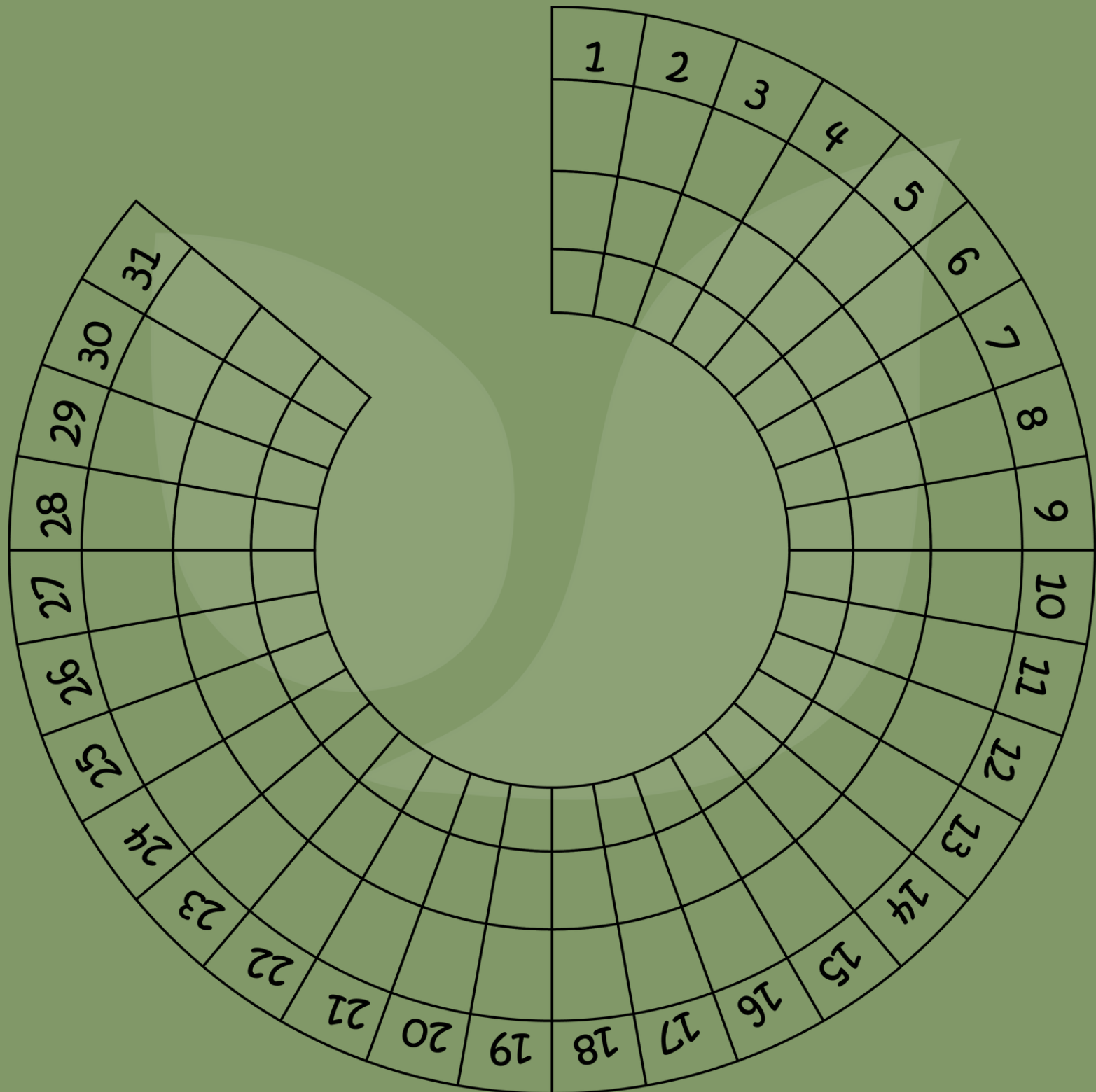
Peso: mancuerna 2kg

Series: 3x

ÚNETE AL CÍRCULO AIONA NUTRICIÓN

Planificador

COLOREA LOS DÍAS
QUE HACES LA RUTINA



ÚNETE AL CÍRCULO AIONA NUTRICIÓN