

soy responsable

**#Quedate  
EnCasa**

Cuidate. Cuidanos

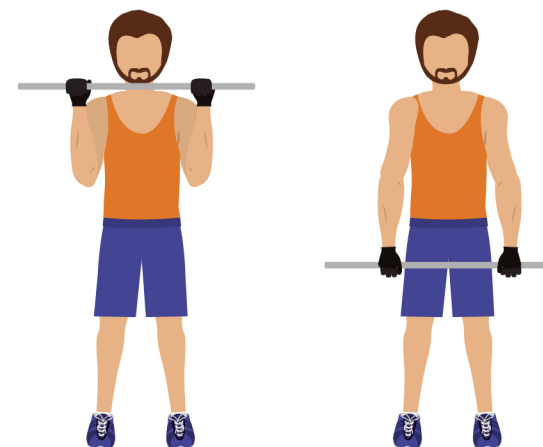
# 3 ENTRENAMOS EN CASA

 **Catamarca  
Capital.**

## Miembros inferiores

1

**Peso muerto  
con baston  
4x20 rep**



2

**Peso muerto  
a una pierna  
4x15 rep.**



3

**Elevacion de pelvis  
a una pierna  
4x20 rep.  
Con cada pierna**



soy responsable

**#Quedate  
EnCasa**

Cuidate.Cuidanos

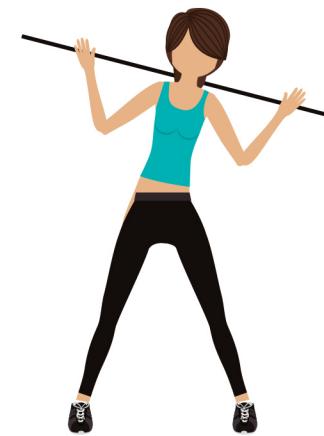
**3 ENTRENAMOS  
EN CASA**

**Catamarca  
Capital.**

Zona media:

**1**

**Inclinaciones  
laterales con baston  
4x30" seg.**



**2**

**Giro con baston  
4x30" seg.**



**3**

**Abdominales con  
flexion y extension  
de piernas  
x30" seg.**

