

soy responsable

**#Quedate
EnCasa**

Cuidate. Cuidanos

**4 ENTRENAMOS
EN CASA**

**Catamarca
Capital.**

Zona media:

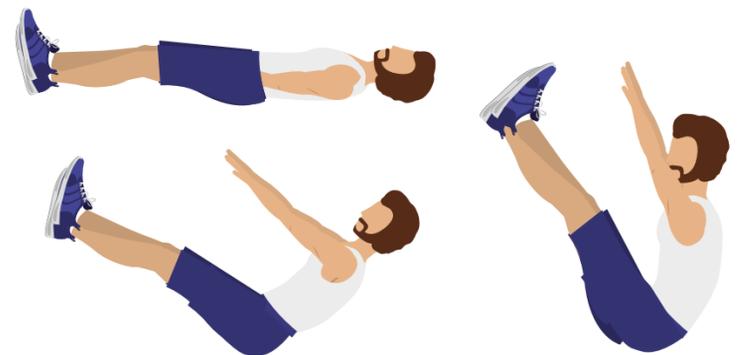
1

**Puente lateral
4x30" seg.
de cada lado**



2

**Abdominales
bisagras
4x30" seg.**



3

**Escaladas
4x30" seg.
alternando piernas**



soy responsable

**#Quedate
EnCasa**

Cuidate. Cuidanos

**4 ENTRENAMOS
EN CASA**

**Catamarca
Capital.**

Miembros inferiores

1

**Sentadillas sumo
4x30" seg.**

este ejercicio puede ejecutarse si es necesario con botellas que contengan agua o arena.



2

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



3

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

Con cada pierna

