

soy responsable

**#Quedate
EnCasa**

Cuidate. Cuidanos

**5 ENTRENAMOS
EN CASA**

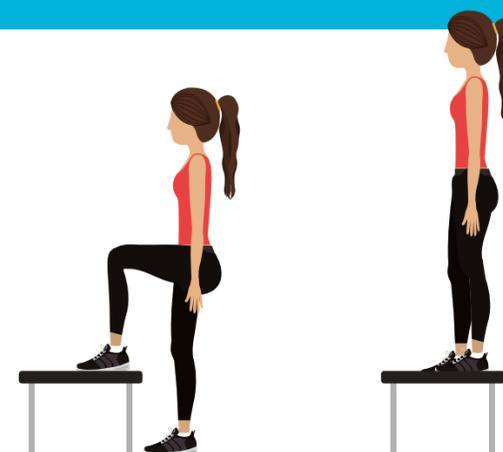
**Catamarca
Capital.**

Miembros inferiores

1

**Subidas al banco
4x15 rep.
con cada pierna**

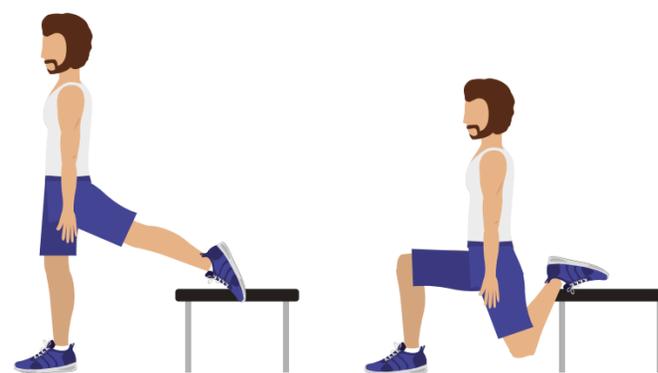
Este ejercicio se puede ejecutar con peso adicional (botellas con agua, arena, con una mochila, etc)
Ejecuto 15 repeticiones consecutivas con una pierna luego cambio a la otra.



2

**Sentadilla bulgara
4x15 rep.
con cada pierna**

Referencia:
este ejercicio se puede ejecutar con peso adicional (Botellas con agua o arena)



TIEMPO DE PAUSA DE ESTA RUTINA

***Duración: pausa entre series 30" seg.**

***Duración: pausa entre ejercicios 60" seg.**

soy responsable

**#Quedate
EnCasa**

Cuidate. Cuidanos

**5 ENTRENAMOS
EN CASA**

**Catamarca
Capital.**

Miembros inferiores

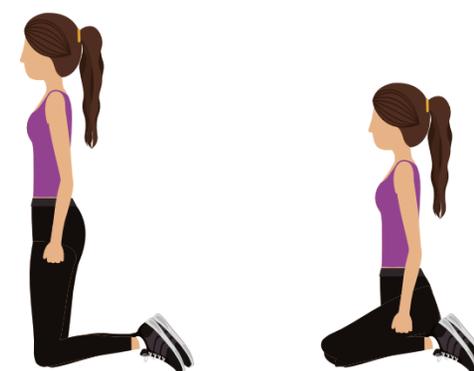
1

**Sentadilla con
desplazamiento lateral
4 idas y vueltas**



2

**Extension de triceps
unilateral tras nuca
4x10 rep.
Con cada brazo.**



TIEMPO DE PAUSA DE ESTA RUTINA
*Duración: pausa entre series 30" seg.
*Duración: pausa entre ejercicios 60" seg.