

DESCRIPCION	GRÁFICO	SERIES X REPETICIONES	DESCANSO
Flexiones rodillas apoyadas		8 series 20" trabajo 10" descanso	1min
Sentadilla con salto		8 series 20" trabajo 10" descanso	1min
Las dos rodillas arriba y voy a tocar alternativamente la rodilla contraria al		8 series 20" trabajo 10" descanso	1min
zancada 1 pierna estático cada intervalo cambio de pierna		8 series 20" trabajo 10" descanso	1min
Remo con goma elástica		8 series 20" trabajo 10" descanso	1min
plancha frontal		8 series 20" trabajo 10" descanso	1min
<a href="http://www.entrenoenelrio.com">www.entrenoenelrio.com</a>	Javier Gómez Personal Trainer	<a href="mailto:javiergomeznavarrete@gmail.com">javiergomeznavarrete@gmail.com</a>	