

Tonificación (Tronco inferior)

1 h

Realizar 30"i 1' de descanso entre repetición y serie. Trabajar entre 14 y 16 repeticiones (óptimas 16) Podemos trabajar en series de 16-16-14 aumentando el peso correspondiente para llegar al fallo muscular en la última repetición.

Remo en maquina



Extension de piernas en maquina



3 Series 16 reps

Extensión de una cadera en maquina de pie



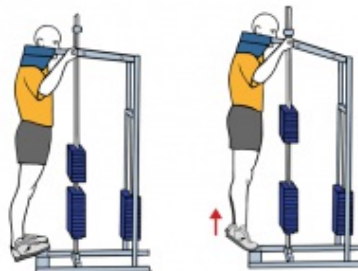
3 Series 16 reps

Prensa de piernas inclinada



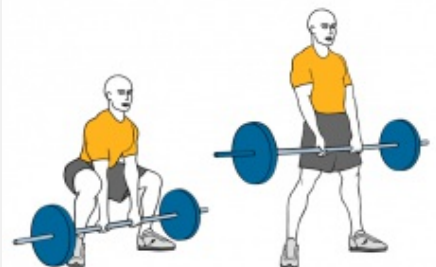
3 Series 16 reps

Elevación de talones de pie en maquina



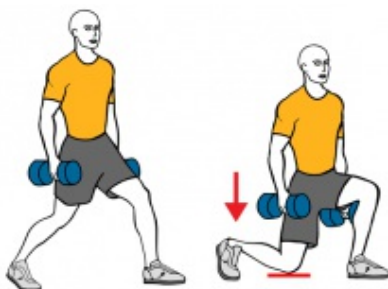
3 Series 16 reps

Peso muerto sumo con barra



3 Series 16 reps

Zancadas con mancuernas



3 Series 16 reps

Estiramiento de la banda iliotibial

