

20 EJERCICIOS ABDOMINALES



ABDOMINALES SUPERIORES

1 Abdominales en bicicleta 30"



2 Toque de pies 30"



3 Abdominales 'tabletop' 30"



4 V-ups 30"



5 Abdominales mariposa 30"



ABDOMINALES INFERIORES

1 Crunch inverso 30"



2 Levantamiento de piernas 30"



3 Patadas de aleteo 30"



4 Tijeras 30"



5 Roll up 30"

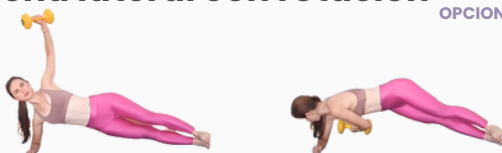


OBLICUOS

1 Plancha lateral 30"



2 Plancha lateral con rotación 30"  OPCIONAL



3 Giro ruso 30"



4 Toques de talón 30"



5 Plancha con toque de hombros 30"



20 EJERCICIOS ABDOMINALES



TOTAL CORE

1 Dead bugs 30"



2 Plancha 30"



3 Plancha alta 30"



4 Escaladores 30"



5 Paso de oso 30"



Más rutinas y PDFs en
evalufit.com