

5 EJERCICIOS DE CORE PARA 50+

1 Plancha
30 segundos x 2



2 Plancha lateral
30 segundos x cada lado



3 Toques de pies en el suelo
30 segundos x 2



4 Bird dog
30 segundos x 2



5 Puente de glúteos
30 segundos (mantén posición) x 2

