ABDOMINALES
EN BANCO

1 Limpia parabrisas

2 Bandera de dragón

3 Giro de abdominales con peso

4 Plancha elevada

5 *In and outs*

6 Bird dog estrecho

7 *Up-downs*

8 Levantamiento de piernas

9 Bicicleta

10 Plancha lateral elevada

11 Puente elevada

Más tablas de ejercicios en
evalufit.com