

COMO FORTALECER EL ABDOMEN

- 1.** Plancha
30" x 2



- 2.** Plancha lateral con rotación
30" cada lado x 2



- 3.** Plancha alta rodilla a codo
30" x 2



- 4.** Bird dog
30" x 3



- 5.** Dead bugs
30" x 3



- 6.** V-ups
8 reps. x 2



- 7.** Puente de glúteos
30" x 3



**MÁS TABLAS DE
EJERCICIOS EN**
www.evalufit.com