

# 17 EJERCICIOS DE CORE

[ver online](#)

1



**Plancha**  
30"

7



**Empuje de cadera**  
30"

2



**Plancha mecedora**  
30"

8



**Plancha comando**  
30"

3



**Plancha alta**  
30"

9



**Plancha lateral**  
30" cada lado

4



**Plancha alta con toques de hombro**  
30"

10



**Plancha Spiderman**  
30"

5



**Bird dog**  
30" cada lado

11



**Esacaladores lentos**  
30"

6



**Bird dog con peso**  
30" cada lado

12



**Plancha lateral con rotación**  
30" cada lado

# 17 EJERCICIOS DE CORE

[ver online](#)

13



**Dead Bugs**

30"

14



**Remo renegado**

30"

15



**Plancha Oso**

30"

16



**Plancha con deslice de mancuerna**

30"

17



**Inchworms**

30"

Más tablas de ejercicios en

[evalufit.com](http://evalufit.com)

evalufit