

# 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](http://www.evalufit.com)