

EJERCICIOS PARA TONIFICAR EN CASA PARA MUJERES

SIN EQUIPAMIENTO

1 PLANCHA BAJA



2 PLANCHA LATERAL



3 CRUNCH "TABLETOP"



4 GIRO RUSO



TIEMPO

30 segundos cada ejercicio

RONDAS

2-3

DESCANSO

30 segundos entre rondas

ABDOMINALES Y CORE

1 ZANCADAS (I+D)



2 SENTADILLA



3 SENTADILLA CON ELEVACIÓN LATERAL (I+D)



4 SENTADILLA ESTRECHA



TIEMPO

30-45 segundos cada ejercicio

RONDAS

2-3

DESCANSO

30 segundos entre rondas

TREN INFERIOR

1 FLEXIÓN



2 FLEXIÓN DIAMANTE



3 PLANCHA COMANDO



4 FLEXIÓN SPHINX



TIEMPO

30 segundos cada ejercicio

RONDAS

2-3

DESCANSO

30 segundos entre rondas

TREN SUPERIOR