

APRENDE A HACER EL PINO FÁCILMENTE

PRINCIPIANTE: 🔄 x3 | INTERMEDIO: 🔄 x4 | EXPERTO: 🔄 x5



CALENTAMIENTO:

prepara tus músculos para el esfuerzo con unos ejercicios ligeros de estiramiento.

1



FLEXIONES EN PICA

5 REPETICIONES
30 SEGUNDOS DE PAUSA

2



HOLLOW BODY ROCK

5 REPETICIONES
30 SEGUNDOS DE PAUSA

3



ESCALADA DE PARED

5 REPETICIONES
30 SEGUNDOS DE PAUSA

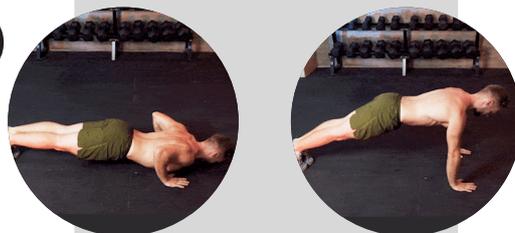
4



HOLLOW BODY POSITION

5 REPETICIONES
30 SEGUNDOS DE PAUSA

5



FLEXIONES

5 REPETICIONES
30 SEGUNDOS DE PAUSA

6



ABDOMINALES

5 REPETICIONES
30 SEGUNDOS DE PAUSA



ENFRIAMIENTO:

masajea tus músculos con ayuda de un foam roller