

VALVAFIT

CIRCUITO **ABDOMINALES**

CIRCUITO 4 VUELTAS **DESCANSO** 60 SEGUNDOS ENTRE VUELTAS

SEMANA **11+12**

EJERCICIO	DURACIÓN
PLANCHA CON ENCOGIMIENTO	10 REPETICIONES
RUEDA ABDOMINAL	10 REPETICIONES
V CRUNCH CON GIRO	10 REPETICIONES
CRUNH CON PESO	10 REPETICIONES
CRUNCH PIERNAS V	10 REPETICIONES