

VALVAFIT

CIRCUITO **ABDOMINALES**

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

SEMANA **1+2**

EJERCICIO	DURACIÓN
PLANCHA FRONTAL	20 SEGUNDOS
CRUNCHES	10 REPETICIONES
GIROS	10 REPETICIONES POR LADO
PUENTE LUMBAR ALTERNO	10 REPETICIONES
PLANCHA LATERAL	10 REPETICIONES POR LADO