

VALVAFIT

CIRCUITO **ABDOMINALES**

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

SEMANA **3+4**

EJERCICIO	DURACIÓN
PLANCHA JACKS	10 REPETICIONES
PIERNAS ALTERNAS	10 REPETICIONES
TOQUE DE TALONES	10 REPETICIONES POR LADO
PUENTE LUMBAR ALTERNO CON PESO	10 REPETICIONES
PLANCHA LATERAL ESTRELLA	10 SEGUNDOS POR LADO