

VALVAFIT

CIRCUITO **ABDOMINALES**

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

SEMANA **5+6**

EJERCICIO	DURACIÓN
PLANCHA TOQUE DE HOMBROS	20 TOQUES
CRUNCHES OBLICUOS	20 REPETICIONES
ELEVACIONES EN NEGATIVO	10 REPETICIONES
ELEVACIONES CON GIRO	20 REPETICIONES
CRUNCHES PEQUEÑOS	20 REPETICIONES