

VALVAFIT

CIRCUITO **ABDOMINALES**

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

SEMANA **7+8**

EJERCICIO	DURACIÓN
INCORPORACIONES	10 REPETICIONES
CRUNCH CON PESO	10 REPETICIONES
ELEVACIONES ALTERNAS	10 REPETICIONES
GIRO DE PIERNAS	10 REPETICIONES
TOE TOUCHES	10 REPETICIONES