

# 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