

VALVAFIT

CIRCUITO **ABDOMINALES**

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

SEMANA **9+10**

EJERCICIO	DURACIÓN
PLANCHA ESTIRADA	20 SEGUNDOS
RUEDA ABDOMINAL	10 REPETICIONES
V CRUNCH	10 REPETICIONES
LEVANTAMIENTO TURCO	10 REPETICIONES
CRUNCH PASS	10 REPETICIONES