

RUTINA DE GIMNASIO , PIERNAS.

- 1) Extensiones de cuádriceps: 3x15 rep.
- 2) Curl femoral: 3x15 rep.
- 3) Prensa: 3x15 rep.
- 4) Step down: 3x20 rep.
- 5) Gemelos: Autopeso 2x10 rep. concéntricas por pierna.
2x10 rep. excéntricas por pierna.

RECUPERACION ENTRE SERIES: 15"

RECUPERACION ENTRE BLOQUES: 1'30"