

Día 1:

[Plancha](#)

Sentadilla

[Flexiones](#)

Día 2:

Plancha 15 segundos

Crunch isométrico 15 segundos

Elevación de piernas 15 repeticiones

Hip thrust 20 repeticiones

Día 3:

Sentadilla contra la pared

Sentadilla sumo

[Plancha alternando brazos](#)