

Lunes, miércoles y viernes.

Hip thrust 30 segundos

Sentadillas 10 repeticiones

Plancha 15 segundos

Escalador 15 segundos

Flexión de rodillas 10 repeticiones

Opción 1: Se harán seguidos los ejercicios. Descanso de 1 minuto máximo y se repetirá 3 veces más

Opción 2: En 20 minutos tantas rondas como sean posibles de todos los ejercicios seguidos