

A continuación, tienes 16 ejercicios muy completos para abdomen y piernas

## RUTINA de 6 +10 estaciones de PIERNA - CORE

Realiza primero la **rutina de 6 ejercicios** haciendo las repeticiones indicadas, **descansas 2 minutos** y haces la **rutina de 10 ejercicios** respetando el tiempo. Nota: Los *movimientos no son rápidos sino controlados*.



RUTINA 6 EJERCICIOS

RUTINA 10 EJERCICIOS

>> Al acabar el circuito de los 16 ejercicios haces estos 3 estiramientos durante 30 seg. cada uno:

