

RUTINA DE PIERNA

Calentamiento 5 minutos

Ejercicio	Series	Repeticiones	Descanso
Sentadillas	4	10	60 seg
Zancadas	4	10 x pierna	60 seg
Hip thrust	4	8-10	60 seg
Curl femoral	4	10	60 seg
Elevaciones de talón de pie	4	10	60 seg