RUTINA DE POTENCIA
PAUSAS CON PESO O FUERZA MAXIMA

VIERNES HIGUAIN

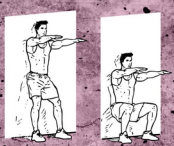
ZANCADA LATERAL CON SENTADILLA
10 REPS
POR LADO

SENTADILLAS
20 REPS

JUMPING JACKS
100 REPS

LEVANTAMIENTO LATERAL ACOSTADO
40 REPS

BALANCEO CRUZADO DE PIERNAS
30 SEGS



SENTADILLA DE PARED
50 SEGS

Hincha Oficial de la Selección Argentina!

Modon entrena.com