

# PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA GLÚTEOS, ABDOMEN Y PIERNAS DE FOODSPRING

PRINCIPIANTE:  X 3

INTERMEDIO:  X 4

AVANZADO:  X 5



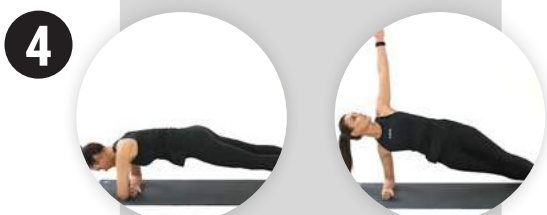
20 SEGUNDOS DE  
**MOUNTAIN CLIMBERS**  
10 SEGUNDOS DE PAUSA



20 SEGUNDOS DE  
**SQUAT JUMPS**  
10 SEGUNDOS DE PAUSA



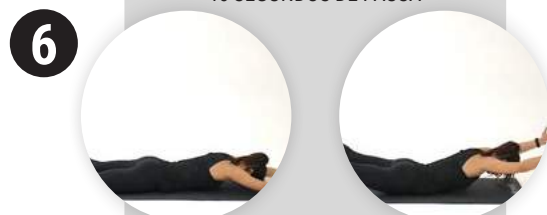
20 SEGUNDOS DE  
**HIP THRUSTS**  
10 SEGUNDOS DE PAUSA



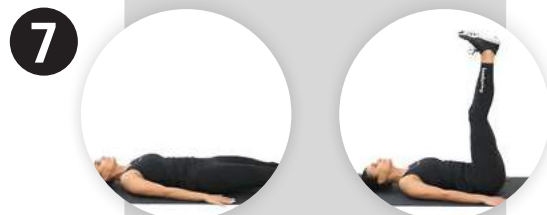
20 SEGUNDOS DE  
**PLANK WITH  
ROTATION**  
10 SEGUNDOS DE PAUSA



20 SEGUNDOS DE  
**AROUND THE WORLD  
LUNGE**  
10 SEGUNDOS DE PAUSA



20 SEGUNDOS DE  
**REVERSE  
HYPEREXTENSIONS**  
10 SEGUNDOS DE PAUSA



20 SEGUNDOS DE  
**LEG RAISES**  
10 SEGUNDOS DE PAUSA



20 SEGUNDOS DE  
**SENTADILLAS SUMO**  
10 SEGUNDOS DE PAUSA



20 SEGUNDOS DE  
**ELEVACIONES  
LATERALES**  
10 SEGUNDOS DE PAUSA