
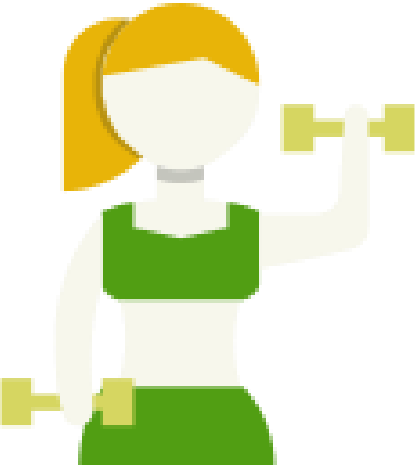


RUTINA DE EJERCICIO DÍA 1

PARTE	EJERCICIO	REPETICIONES	SERIES	DESCANSO ENTRE SERIES
1. Calentamiento 	Movilidad articular -Tobillos, Rodillas y cadera, Hombros, Codos, Muñecas	5 círculos a cada lado por articulación, 1 serie		Sin descanso
	Descanso 2 minutos			
2. Parte principal 	2.1 Abdominales	10-15	2	1 min
	Descanso 2 minutos			
	2.2 Brazos	10-15	2	1 min
	Descanso 2 minutos			
	2.3 Lumbares	10-15	2	1 min
	Descanso 2 minutos			
	2.4 Piernas	10-15	2	1 min
	Descanso 2 minutos			
	2.5 Flexores de cadera y abdominales	10-15	2	1 min
	Descanso 2 minutos			
2.6 Brazos	10-15	2	1 min	
Descanso 2 minutos				
2.7 Lumbares	10-15	2	1 min	
Descanso 2 minutos				
2.8 Piernas	10-15	2	1 min	
3. Vuelta a la calma (Estiramientos)	Realiza unos estiramientos de todos los grupos musculares , puedes ver algunos ejemplos en la web de EM FORMA			