
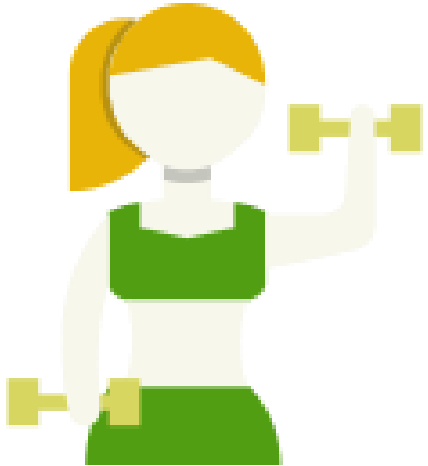


## RUTINA DE EJERCICIO DÍA 2

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