CIRCUITO 1:

ejercicio	Representación	repeticiones	series	observaciones
Plancha frontal codos+ respirar		5/8 respiraciones	2-4	Soltar el aire, cerrar costillas y activar suelo pélvico mientras mantengo la plancha
Puentes de glúteo con goma negra y azul		15		Subir cadera centrando el esfuerzo en glúteo e isquio mientras empujo la goma
Apertura goma en antebrazos con goma granate		15		Abrir desde las escápulas
Sentadilla con goma negra y azul		15		Vigilar rodillas .