

# FUERZA Y MOVILIDAD EN CASA



Pincha en cada ejercicio para ver el video







**2x 20"**

## CALENTAMIENTO

1. TRABAJO ESCAPULAS	2. RETRACCION ESCAPULAR	3. COLUMNA TORACICA I	4. COLUMNA TORACICA II
5. PASO LATERAL CON MINIBAND	6. PASO ALANTE CON MINIBAND	7. TOBILLO I	8. TOBILLO II

**3x**

## PARTE PRINCIPAL

1. SENTADILLA 8x 60%		2. FLEXIONES x8		3. HIP TRUSTH A UNA PIERNA x10	
4. TABLA + REMO x8		5. DEAD BUG x12		6. T-BALANCE x6	

**rec 2'**

**#YoEntrenoEnCasa**



Triathlon - Strength  
& Conditioning - Coach



@MarioCaste.pf



infotrifinisher@gmail.com

www.trifinisher.es