

EJEMPLO PRÁCTICO 3: CORE

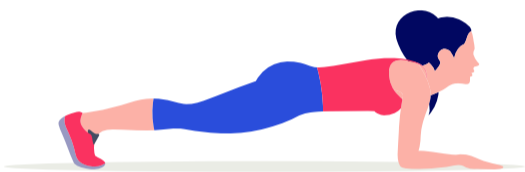
(MÚSCULOS ABDOMINALES, LUMBARES, DE LA PELVIS,
LOS GLÚTEOS Y LA MUSCULATURA PROFUNDA DE LA COLUMNA)



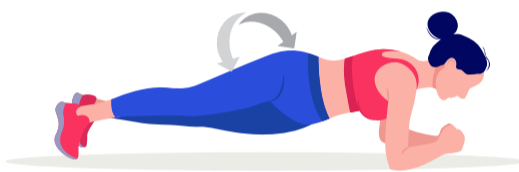
30x15x4

30 segundos de trabajo por
15 segundos de descanso de los siguientes ejercicios
4 series

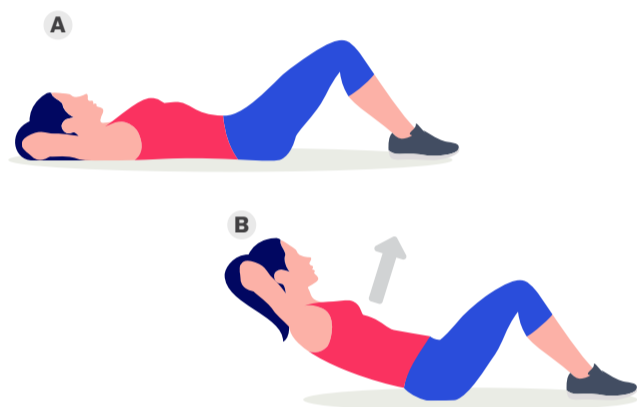
1 PLANCHA FRONTAL CON
CODOS APOYADOS



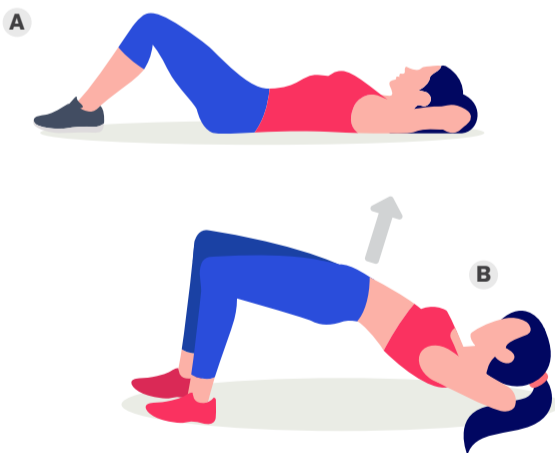
2 PLANCHA LATERAL A
AMBOS LADOS



3 ABDOMINALES "CORTOS"
CON MANOS EN LA NUCA



4 ELEVACIONES DE CADERA
("Puente glúteo")



5 Abdominales inferiores
("Bicicleta")



6 MOUNTAIN CLIMBERS
LENTOS



Para un diagnóstico correcto de la hipercolesterolemia, consulte a su médico.



#ElColesterolNoAvisa



Unirme a
ALERTA COLESTEROL

