



# 3 RUTINAS

**CORE & FUERZA**  
**EN CASA**

# FUERZA Y CORE

## Rutina 1



1. Bicicleta..... 3 x 40 segundos
2. Plancha avanzada..... 3x 8 cada pierna
3. Puente con 1 pierna..... 3 x 8 cada pierna
4. Plancha lateral con levantamiento de pierna..... 3 x 8 cada pierna
5. Elevación de gemelos..... 3x8 cada pierna
6. Plancha de espalda..... 3 x 8 cada pierna

[Video de Rutina 1 click aquí](#)

## Rutina 2



1. Plancha caminando..... 3 x 40 segundos
2. Step up ..... 3 x 8 cada pierna
3. Russian Twist..... 3 x 10 cada lado
4. Puente en silla con liga..... 3 x 8 cada pierna
5. Abducción con bandas..... 3 x 8 cada pierna
6. Plancha lateral jalando rodilla..... 3 x 8 cada pierna

[Video de Rutina 2 click aquí](#)

## Rutina 3



1. Extensión deadbug..... 3 x 8 cada pierna
2. Step up lateral ..... 3 x 8 cada pierna
3. Plancha con rotación..... 3 x 8 cada lado
4. Sentadilla búlgara..... 3 x 8 cada pierna
5. Tijeras..... 3 x 10 cada pierna
6. Puentes con toalla..... 3 x 8 cada pierna

[Video de Rutina 3 click aquí](#)

