

CIRCUITOS DE ABDOMINALES + LUMBARES (CA + LU)

Repeticiones: 20 Repeticiones de cada ejercicio **Series:** 3 series de cada ejercicio **Pausa:** 30 segundos

Si **NO** llegas al número de repeticiones solicitadas has las que puedas.

1. **Abdominales transversos:** Boca abajo apoyo antebrazos y punta de pies, elevo cadera arriba y abajo.



2. **Lumbares/Glúteo:** Boca abajo extendiendo brazos y piernas. Elevo mano derecha y pierna izquierda de manera simultánea, para luego relajar, apoyándolos nuevamente en el suelo y levantas mano izquierda y pierna derecha.



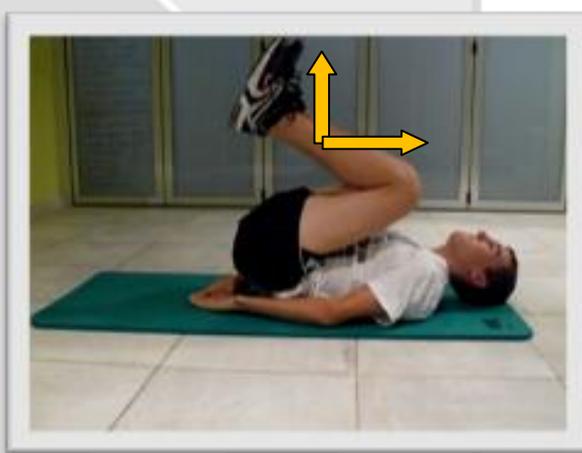
3. **Abdominales rodillas flexionadas:** Boca arriba rodillas flexionadas y manos junto a las orejas, debes elevar los hombros hacia arriba y adelante en ángulo de 30°.



4. **Lumbares/glúteo/Isquiotibiales:** Boca abajo extendiendo brazos y piernas. Elevo manos y pies de manera simultánea, apoyando en el suelo solo la cadera, para luego relajar y apoyarlos nuevamente en el suelo.



5. **Abdominales elevación de cadera:** Boca arriba y manos debajo de la cadera o al lado de esta, debes llevar piernas rectas hacia arriba despegando las caderas del suelo al menos 5 cm.



6. **Isquiotibiales/Glúteos/Lumbares:** Boca arriba, apoyo manos y talones sobre el suelo y elevo la cadera (realizar 18 elevaciones).

