

# SESIÓN EJERCICIOS CORE (rutina 1)

EJERCICIO		NIVEL INICIAL	NIVEL INTERMEDIO	NIVEL AVANZADO	EJERCICIO		NIVEL INICIAL	NIVEL INTERMEDIO	NIVEL AVANZADO
1	Spiderman plank 	2x(5x20"/10")/1'	2x(5x30"/10")/1'	2x(5x30"/5")/1'	7	Lumbar dinámico 	2x20"/1'	2x40"/1'	2x60"/1'
2	Hiperextensiones suaves de cadera 	2x40 rep/1'	2x60 rep/1'	2x80 rep/1'	8	Circles 	2x20"/1'	2x30"/1'	2x40"/1'
3	Plancha dinámica lateral derecha 	5x15"/10"	5x20"/10"	5x25"/10"	9	Glúteos 	2x20 rep/1'	2x30 rep/1'	2x40 rep/1'
4	Plancha dinámica lateral izquierda 	5x15"/10"	5x20"/10"	5x25"/10"	10	Crunch 	2x40 rep/1'	2x60 rep/1'	2x80 rep/1'
5	Bird-Dog 	2x10 rep/1'	2x10 rep/30"	2x10 rep/15"	11	Abductores 	2x20 rep/1'	2x30 rep/1'	2x40 rep/1'
6	Mountain Climber invertido 	2x20"/1'	2x30"/1'	2x40"/1'	12	Torsiones tronco 	2x40"/1'	2x50"/1'	2x60"/1'