CUERPO · RUTINA

Rutina de abdomen 3 días

Mi rutina de abdomen repartida en tres sesiones cortas a la semana. Trabaja toda la zona media con movimientos de barra y suelo.

FRECUENCIA	3 días a la semana
NIVEL	Intermedio-avanzado
DESCANSO ENTRE SERIES	90 s
ENTRE SESIONES	1-2 días
REQUISITOS	¡tener ganas!

La rutina

DÍA 1 (LUNES)

Toes to bar	3 × al fallo
Plancha lateral	3 × 30 s por lado

Agrega movimiento si ya es fácil.

DÍA 2 (MIÉRCOLES)

Dragon flags	3 × al fallo
Russian twists con peso	3 × 8 reps por lado

DÍA 3 (SÁBADO)

Toes to bar	3 × al fallo
L-sit hold	3 × 15 s

La alimentación es clave, los abs se asoman con un bajo porcentaje de grasa corporal.