

En esta rutina de trabajo funcional trabajarás diferentes aspectos y situaciones con las que te encontrarás mientras montas en bici. Tan sólo necesitas un fitball, bosú, bandas elásticas de diferente grosor y una barra.

Tríceps goma: pisar goma con el pie  
Apoyar mano en fitball

3x30(1minrec)



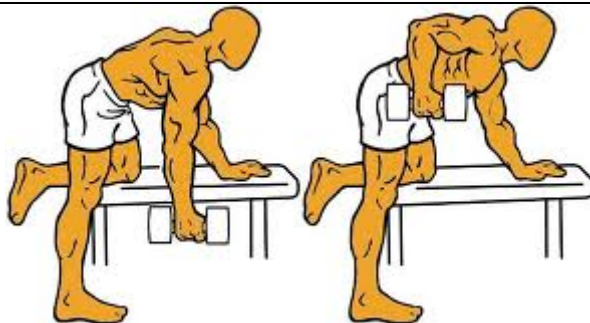
Bíceps goma de pie en bosu  
(pasar goma por debajo del bosu)

3x30(1minrec)



Remo horizontal gomas  
Apoyar mano en fitball

3x30(1minrec)



Elevaciones laterales goma y fitball




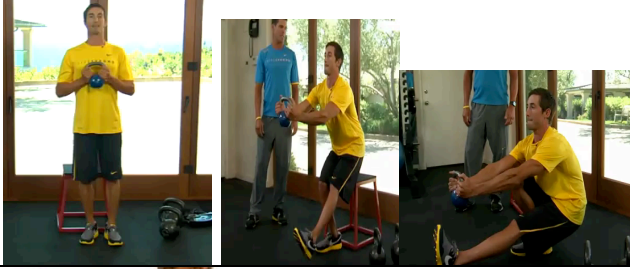
3x20(1minrec)



Remo al cuello sobre bosu,  
rodillas ligeramente flexionadas

3x20(1minrec)



<p>Hombro pies apollados en fitball 3x30(1minrec)</p>	
<p>PRESS BANCA en fitball 3x30(1minrec)</p>	 <p>Colocar la goma en la barra como en la sentadilla y por debajo del fitball</p>
<p>Aperturas laterales sin peso, ambos lados. Una vez a cada lado bajar a 90° 3x30(1minrec)</p>	
<p>Sentadilla llegar hasta 90-110° sobre 3x20(1minrec)</p>	
<p>Sentadilla Ata la goma a cada extremo de la barra, la tuya es grande así uqe hazlo de forma que quede un poco más de la anchura de los hombros 3x20(1minrec)</p>	