

# Sexy Abdominales

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 09 de Junio de 2013 20:23 -



## Sexy Abdominales

"Crenches" sobre pelota 2 series con 6-12 repeticiones

Encogimientos abdominales con los pies apoyados en un banco "crunch" – 3 series con 6-12 repeticiones

Encogimientos abdominales o "crunch" – 2 series con 6-12 repeticiones

Encogimientos abdominales o "crunch" en máquina específica – 3 series con 6-12 repeticiones

Elevaciones de rodillas en paralelas - - 3 series con 6-12 repeticiones

Debes de entrenar los abdominales como cualquier otro músculo – es decir no más que 2 veces a la semana con un máximo de 8 series en cada entrenamiento.

?