

# RUTINA DE EJERCICIO EN CASA



## Extensión de glúteo

20 repeticiones



## Mountain climbers

15 repeticiones



## Abdomen pelota pilates

15 repeticiones



## Bicicletas

15 repeticiones



## Plancha

1 minuto



## Tijera vertical

12 repeticiones



## Fondos tríceps

15 repeticiones



## Fondos piernas extendidas

12 repeticiones



UNIVERSIDAD EXTERNADO DE COLOMBIA

Calle 12 n.º 0-07 este, Bogotá, D. C., Colombia  
PBX 341 9900, 342 0288, 342 5264 y 282 6066

DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO  
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Edificio D, pisos 3-4, extensión: 4212  
emergencias@uexternado.edu.co



SEGURIDAD Y SALUD  
EN EL TRABAJO