



## Fausto Murillo rutina de abdomen: ¡Consigue un abdomen definido en poco tiempo!

Si estás buscando una rutina de entrenamiento efectiva para trabajar tu abdomen y lograr esos abdominales definidos que siempre has deseado, entonces la rutina de abdomen de Fausto Murillo es perfecta para ti. Fausto Murillo es un reconocido entrenador fitness en línea, y su rutina de abdomen se ha vuelto muy popular entre aquellos que desean tonificar y fortalecer esta zona del cuerpo.

Índice  ▼

1. [¿Por qué elegir la rutina de abdomen de Fausto Murillo?](#)
2. [Ejemplos de rutina detallados](#)
3. [¡Descarga la rutina de abdomen de Fausto Murillo gratis en PDF!](#)

## ¿Por qué elegir la rutina de abdomen de Fausto Murillo?

La rutina de abdomen de Fausto Murillo es efectiva porque se enfoca en trabajar todos los músculos de esta área, incluyendo los abdominales superiores, inferiores y los oblicuos. Además, sus ejercicios están diseñados para ser realizados en casa, por lo que no necesitarás ningún equipo especial. Solo necesitarás tu propio cuerpo y la motivación para seguir adelante.

## Ejemplos de rutina detallados

A continuación, te presento un ejemplo de rutina de abdomen de Fausto Murillo:

### **Circuito 1: Abdominales superiores**

- Crunches (3 series de 15 repeticiones)
- Plancha (3 series de 30 segundos)
- Levantamiento de piernas (3 series de 12 repeticiones)

### **Circuito 2: Abdominales inferiores**

- Elevación de pelvis (3 series de 15 repeticiones)
- Escalador (3 series de 20 repeticiones)
- Crunch invertido (3 series de 12 repeticiones)



Fausto Murillo rutina de abdomen: ¡Consigue un abdomen definido en poco tiempo!

### **Circuito 3: Abdominales oblicuos**

- Plancha lateral (3 series de 30 segundos)
- Twist ruso (3 series de 15 repeticiones por lado)
- Bicicleta (3 series de 20 repeticiones)

Recuerda descansar 30 segundos entre cada ejercicio y 1 minuto entre cada circuito. También es importante realizar un calentamiento previo de 5-10 minutos y estirar al finalizar la rutina.

## **¡Descarga la rutina de abdomen de Fausto Murillo gratis en PDF!**

No esperes más y comienza a trabajar en tu abdomen hoy mismo. Descarga la rutina de abdomen de Fausto Murillo en formato PDF y sigue los ejercicios detallados para obtener resultados visibles en poco tiempo. ¡Atrévete a lucir un abdomen definido y envidiable!