

# 10 MINUTOS DE EJERCICIOS PARA EL ABDOMEN



**CALENTAMIENTO:** prepara tus músculos para el esfuerzo con unos ejercicios ligeros de estiramiento.



40 SEGUNDOS  
**PLANCHA SUPERMAN**  
20 SEGUNDOS DE PAUSA



40 SEGUNDOS  
**ELEVACIONES DE RODILLA**  
20 SEGUNDOS DE PAUSA



40 SEGUNDOS  
**GIROS RUSOS**  
20 SEGUNDOS DE PAUSA



40 SEGUNDOS  
**PLANCHA LATERAL IZQUIERDA CON ELEVACIÓN DE CADERA**  
20 SEGUNDOS DE PAUSA



40 SEGUNDOS  
**ABDOMINALES SIT-UP**  
20 SEGUNDOS DE PAUSA



40 SEGUNDOS  
**PLANCHA LATERAL DERECHA CON ELEVACIÓN DE CADERA**  
20 SEGUNDOS DE PAUSA



40 SEGUNDOS  
**ELEVACIONES DE PIERNAS**  
20 SEGUNDOS DE PAUSA



40 SEGUNDOS  
**PLANCHA CON ROTACIÓN DE CADERA**  
20 SEGUNDOS DE PAUSA



40 SEGUNDOS  
**ABDOMINALES CRUNCH**  
20 SEGUNDOS DE PAUSA



40 SEGUNDOS  
**PLANCHA**  
20 SEGUNDOS DE PAUSA



**ENFRIAMIENTO:** Masajea tus músculos con ayuda de un foam roller.