

ENTRENAMIENTO HEAVENS PEAK III

NIVEL: Profesional

DURACIÓN: 5-6 Tandas, > 30 Min

EQUIPAMIENTO: —

1 Tanda: ejercicios 1-6

Cada ejercicio ha de durar 50 segundos, seguidos de una pausa de 10 segundos. Después de una tanda puedes hacer un descanso de hasta 60 segundos.

WARM UP

10 min.:

Movilizar las articulaciones, estimular la circulación (por ej.: correr en estático)

1

FRONT JUMPING JACKS

50 Seg.



2

SINGLE ARM PLANK (R) (PLANCHA ALZANDO BRAZO DCHO.)

50 Seg.



3

SINGLE ARM PLANK (L) (PLANCHA ALZANDO BRAZO IZDO.)

50 Seg.



4

GOOD MORNINGS

50 Seg.



5

RUSSIAN TWISTS

50 Seg.



6

BUTTERFLY SIT UPS (ABDOMINALES MARIPOSA)

50 Seg.



COOL DOWN

10 min.:

Carrera, ejercicios de movilidad;

rodillo de espuma



¡COMPLETADO!

¿Te has quedado con ganas de más? Para más inspiración y planes de entrenamiento gratuitos de foodspring, entra aquí:

<https://www.foodspring.es/magazine/workouts>