

ENTRENAMIENTO HYDRA III

NIVEL: Profesional

DURACIÓN: 5-6 Tandas, > 30 Min

EQUIPAMIENTO: —

1 Tanda: ejercicios 1-5

Cada ejercicio ha de durar 50 segundos, seguidos de una pausa de 10 segundos. Después de cada 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

HIGH KNEES
(ELEVACIÓN DE RODILLAS)

50 Seg.



2

BUTTERFLY SIT UPS
(ABDOMINALES MARIPOSA)

50 Seg.



3

BUTT KICKS

50 Seg.



4

RUSSIAN TWIST

50 Seg.



5

SWIMMER
(NADADOR)

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>