

# ENTRENAMIENTO CASSIOPEIAI

**NIVEL:** Principiante

**DURACIÓN:** 3 Tandas < 30 Min

**EQUIPAMIENTO:** —

1 Tanda: ejercicios 1-5

Intenta hacer una tanda entera sin parar. Si necesitas una pequeña pausa, tómatela. Después de una tanda, puedes hacer un descanso de hasta 2 minutos.

**WARM UP**

10 Min:

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

1

**SUMO AIR SQUATS**  
(SENTADILLAS DE SUMO)

10 Rep.



2

**GLUTE BRIDGES**  
(PUENTE - GLÚTEOS)

8 Rep.



3

**KNEE PUSH UPS**  
(FLEXIONES - APOYANDO RODILLAS)

8 Rep.



4

**SKYDIVERS**  
(LUMBARES)

10 Rep.



5

**CRUNCHES**

10-15 Rep.



**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>