

# ENTRENAMIENTO CASSIOPEIA III

**NIVEL:** Profesional

**DURACIÓN:** 5 Tandas < 30 Min

**EQUIPAMIENTO:** —

1 Tanda: ejercicios 1-6

Intenta hacer una tanda entera sin parar. Si necesitas una pequeña pausa, tómatela. 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

**PISTOLS (SENTADILLAS PISTOLA)**

10 (5/pierna)



2

**SINGLE LEG GLUTE BRIDGES [L] (PUENTE PIERNA IZDA.)**

15 Rep.



3

**SINGLE LEG GLUTE BRIDGE [R] (PUENTE PIERNA DCHA.)**

15 Rep.



4

**FLEXIONES DIAMOND**

10 Rep.



5

**SKYDIVER (LUMBARES)**

15 Rep.



6

**BUTTERFLY SIT UPS (ABDOMINALES MARIPOSA)**

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>