

ENTRENAMIENTO CENTAURUS II

NIVEL: Avanzado

DURACIÓN: 4 Repeticiones/Ejercicio > 30 Min

EQUIPAMIENTO: —

Haz 4 repeticiones de cada ejercicio antes de pasar al siguiente. Después de cada repetición, puedes hacer una pausa de hasta 60 segundos.

WARM UP

10 Min:

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

1

CRUNCHES

20 Rep.



2

SCISSORS KICKS

(PATADAS DE TIJERA)

20 Rep.



3

LEG RAISES

(ELEVACIÓN DE PIERNAS)

20 Rep.



4

FOOT TAP CRUNCHES

20 Rep.



5

MILITARY PLANK

60 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>