

# ENTRENAMIENTO CENTAURUS III

**NIVEL:** Profesional

**DURACIÓN:** 5 Repeticiones/Ejercicio, > 30 Min

**EQUIPAMIENTO:** —

Haz 5 repeticiones de cada ejercicio antes de pasar al siguiente. Después de cada ejercicio 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**  
(CRUNCHES ABDOMINALES)

30 Rep.



2

**SCISSORS KICKS**  
(PATADAS DE TIJERA)

30 Rep.



3

**LEG RAISES**  
(ELEVACIÓN DE PIERNAS)

30 Rep.



4

**BICYCLE CRUNCHES**  
(CRUNCHES DE BICICLETA)

30 Rep.



5

**SUPERMAN PLANK**

90 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>