

ENTRENAMIENTO CHALLENGER POINT I

NIVEL: Principiante

DURACIÓN: 3 Tandas < 30 Min

EQUIPAMIENTO: —

1 Tanda: ejercicios 1-5

Cada ejercicio ha de durar 30 segundos, seguidos de una pausa de otros 30 segundos. 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

FRONT JUMPING JACKS

30 Seg.



2

BUTTERFLY REVERSE
(MARIPOSAS INVERSAS)

30 Seg.



3

KNEE PUSH UPS
(FLEXIONES - APOYANDO RODILLAS)

30 Seg.



4

ALTERNATING LUNGES
(ZANCADAS ALTERNANDO)

30 Seg.



5

KNEE PLANK
(PLANK APOYANDO RODILLAS)

30 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>