

ENTRENAMIENTO CHALLENGER POINT III

NIVEL: Profesional

DURACIÓN: 5-6 Tandas > 30 Min

EQUIPAMIENTO: —

1 Tanda: ejercicios 1-5

Cada ejercicio ha de durar 50 segundos, seguidos de una pausa de 10 segundos. 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

FRONT JUMPING JACKS

50 Seg.



2

BUTTERFLY REVERSE (MARIPOSAS INVERSAS)

50 Seg.



3

ONE HAND PUSH UPS (FLEXIONES CON UNA MANO)

50 Seg.



4

ALTERNATING LUNGES (ZANCADAS ALTERNANDO)

50 Seg.



5

SUPERMAN PLANK

50 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>