

ENTRENAMIENTO LIONS HEAD I

NIVEL: Principiante

DURACIÓN: 3 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 2 minutos.

WARM UP

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

1

BEGINNER BURPEES 12 Rep.
(BURPEES PARA PRINCIPIANTES)



2

SUMO AIR SQUATS 12 Rep.
(SENTADILLAS DE SUMO)



3

PULSE ROWS 12 Rep.



4

CHEST SQUEEZES 12 Rep.



5

ARM CIRCLES 15 Rep.
(CÍRCULOS CON LOS BRAZOS)



6

CRUNCHES 12 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>