

ENTRENAMIENTO MOUNT EVEREST I

NIVEL: Principiante

DURACIÓN: 3-4 Tandas > 30 Min

EQUIPAMIENTO: —

1 Tanda: ejercicios 1-6

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

ALTERNATING LUNGES (ZANCADAS ALTERNANDO)

30 Seg.



3

AIR PUNCHES

30 Seg.



4

RUSSIAN TWIST

30 Seg.



5

ELBOW PLANK (PLANCHA SOBRE CODOS)

30 Seg.



6

FLOOR HYPEREXTENSIONS (HIPEREXTENSIONES SOBRE SUELO)

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>