

ENTRENAMIENTO MOUNT EVEREST II

NIVEL: Avanzado

DURACIÓN: 4 Tandas > 30 Min

EQUIPAMIENTO: —

1 Tanda: ejercicios 1-6

Cada ejercicio ha de durar 40 segundos, seguidos de una pausa de 20 segundos. Después de una tanda, puedes hacer un descanso de hasta 90 segundos.

WARM UP

10 Min:

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

1

JUMPING JACKS

40 Seg.



2

JUMPING LUNGES
(ZANCADAS CON SALTO)

40 Seg.



3

AIR PUNCHES

40 Seg.



4

RUSSIAN TWIST

40 Seg.



5

PLANK

40 Seg.



6

FLOOR HYPEREXTENSIONS
(HIPEREXTENSIONES SOBRE SUELO)

40 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>