

ENTRENAMIENTO MOUNT EVEREST III

NIVEL: Profesional

DURACIÓN: 5-6 Tandas > 30 Min

EQUIPAMIENTO: —

1 Tanda: ejercicios 1-6

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

JUMPING JACKS

50 Seg.



2

JUMPING LUNGES (ZANCADAS CON SALTO)

50 Seg.



3

AIR PUNCHES

50 Seg.



4

RUSSIAN TWIST

50 Seg.



5

MILITARY PLANK

50 Seg.



6

DEADLIFTS (PESO MUERTO)

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>