

ENTRENAMIENTO MOUNT NIRVANA I

NIVEL: Principiante

DURACIÓN: 3 Tandas < 30 Min

EQUIPAMIENTO: —

AMRAP= (“As Many Rounds As Possible”).

Completa tantas tandas como puedas en 20 minutos.

Si lo necesitas, tómate alguna pausa.

WARM UP

10 Min:

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

1

SUMO AIR SQUATS
(SENTADILLAS DE SUMO)

10 Rep.



2

KNEE PUSH UPS
(FLEXIONES - APOYANDO RODILLAS)

5 Rep.



3

SIT UPS
(ABDOMINALES)

10 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>