

# ENTRENAMIENTO PHOENIX III

**NIVEL:** Profesional

**DURACIÓN:** 6 Tandas, < 30 Min

**EQUIPAMIENTO:** —

1 Tanda: ejercicios 1-4

Entrena los 4 ejercicios uno detrás de otro, 45 segundos cada uno y sin pausas. Después de una tanda puedes hacer un descanso de hasta 45 segundos.

**WARM UP**

10 min.:

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

1

**HIGH KNEES**  
(ELEVACIÓN DE RODILLAS)

45 Seg.



2

**MILITARY PLANK**

45 Seg.



3

**JUMPING JACKS**

45 Seg.



4

**CRUNCHES**  
(CRUNCHES ABDOMINALES)

45 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>