

ENTRENAMIENTO PICO DAS TORRES III

NIVEL: Profesional

DURACIÓN: 5-6 Tandas, > 30 Min

EQUIPAMIENTO: —

1 Tanda: ejercicios 1-5

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

SIT UPS (ABDOMINALES)

50 Seg.



2

BASIC BURPEES

50 Seg.



3

PULSE UPS

50 Seg.



4

V UPS (ABDOMINALES EN V)

50 Seg.



5

SQUAT BICYCLE CRUNCHES

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>