

# ENTRENAMIENTO PROXIMA CENTAURI I

**NIVEL:** Principiante

**DURACIÓN:** 3-4 Tandas < 30 Min

**EQUIPAMIENTO:** —

1 Tanda: ejercicios 1-5

Cada ejercicio ha de durar 30 segundos, seguidos de una pausa de otros 30 segundos. Después de una tanda, puedes hacer un descanso de hasta 2 minutos.

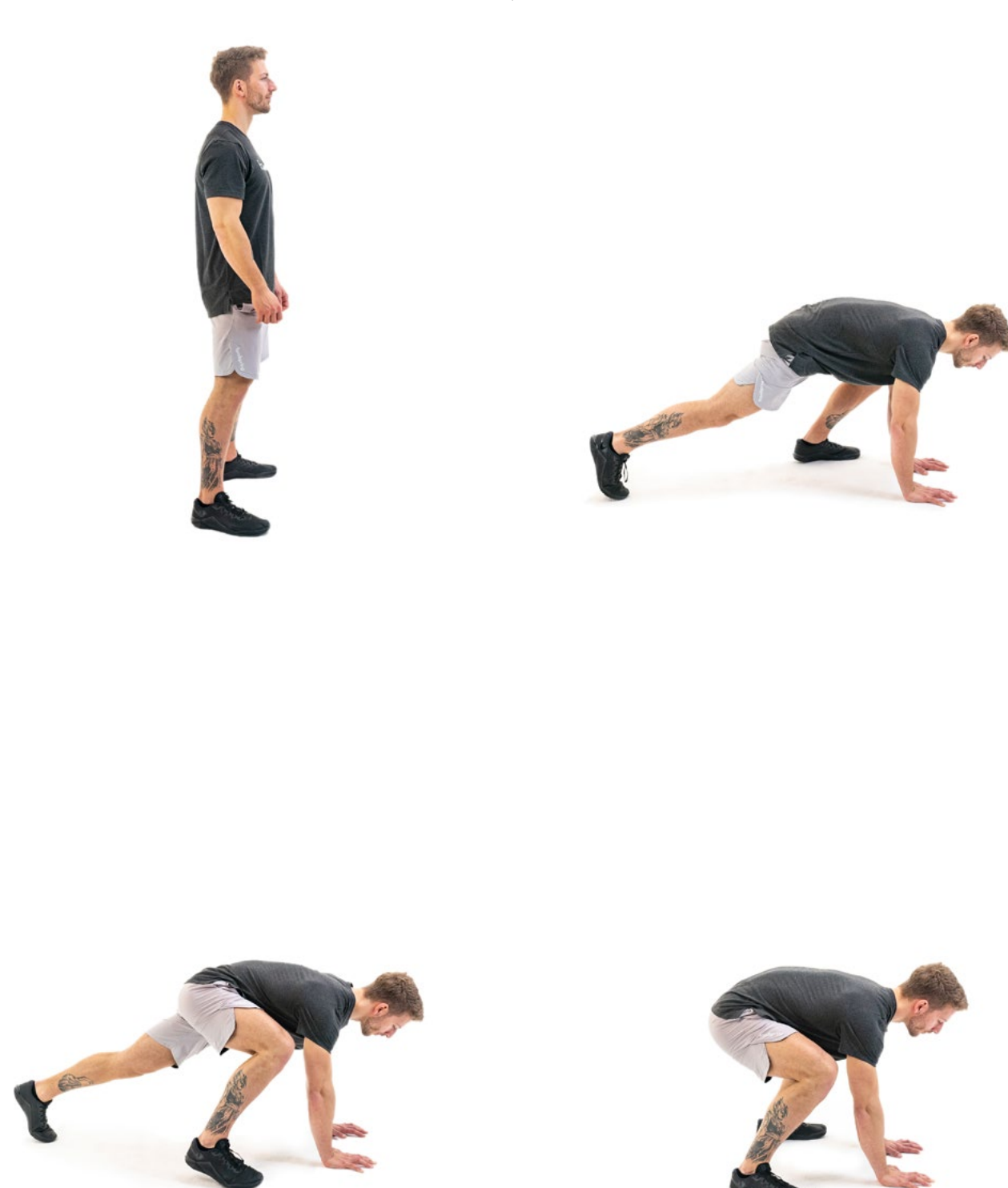
**WARM UP**

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

1

**BEGINNER BURPEES**  
(BURPEES PARA PRINCIPIANTES)

30 Seg.



2

**SIT UPS**  
(ABDOMINALES)

30 Seg.



3

**FLOOR HYPEREXTENSIONS**  
(HIPEREXTENSIONES SOBRE SUELO)

30 Seg.



4

**KNEE PUSH UPS**  
(FLEXIONES - APOYANDO RODILLAS)

30 Seg.



5

**JUMPING "ROPE"**  
(SALTO A LA COMBA)

30 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>