

# ENTRENAMIENTO PROXIMA CENTAURI II

**NIVEL:** Avanzado

**DURACIÓN:** 4-5 Tandas < 30 Min

**EQUIPAMIENTO:** —

1 Tanda: ejercicios 1-5

Cada ejercicio ha de durar 40 segundos, seguidos de una pausa de 20 segundos. Después de una tanda, puedes hacer un descanso de hasta 90 segundos.

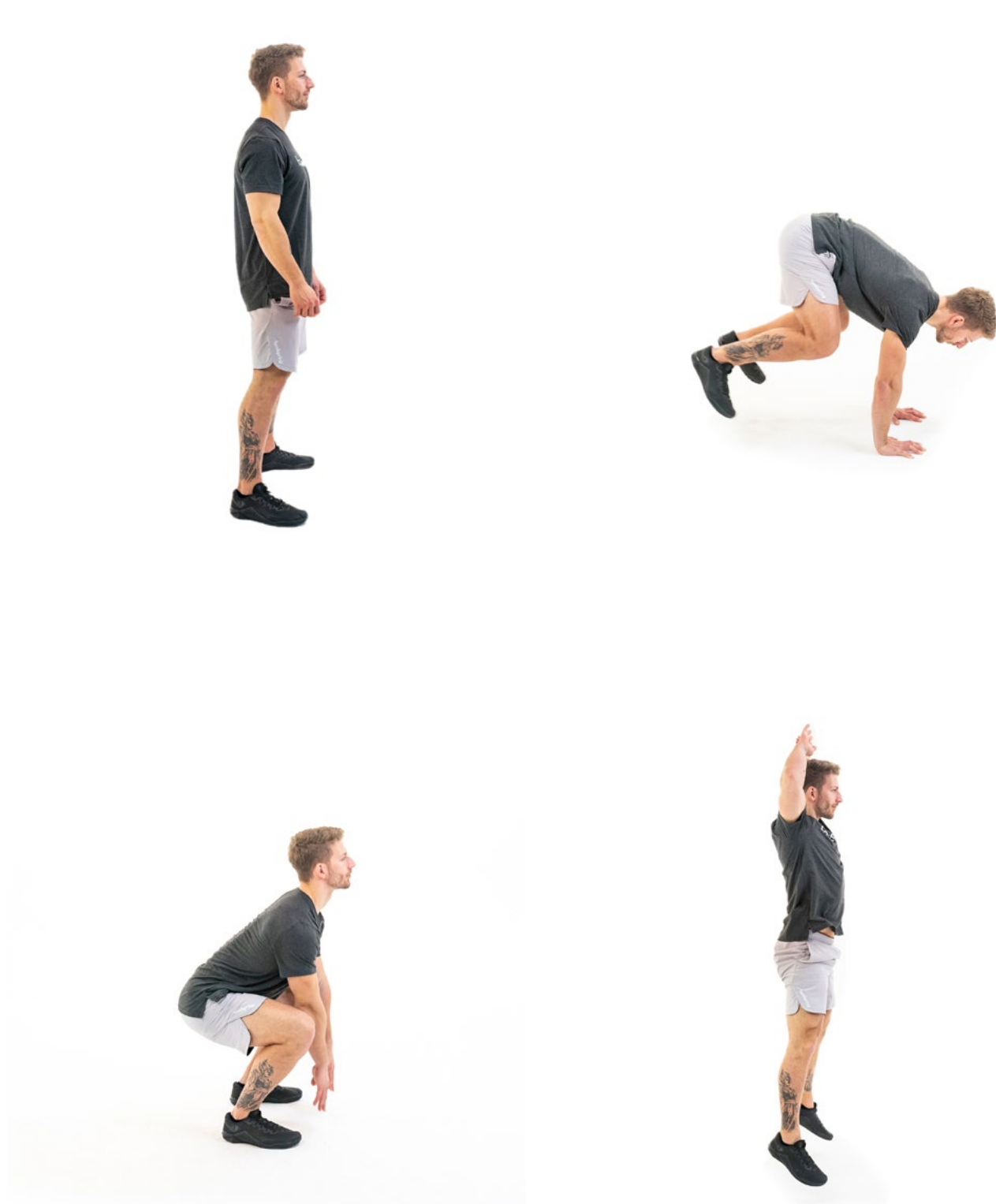
**WARM UP**

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

1

**BASIC BURPEES**

40 Seg.



2

**SIT UPS (ABDOMINALES)**

40 Seg.



3

**DEADLIFTS**

40 Seg.



4

**CLOSE GRIP PUSH UPS (FLEXIONES CLOSE GRIP)**

40 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>