

# ENTRENAMIENTO PROXIMA CENTAURI 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

**BASIC BURPEES**

50 Seg.



2

**BUTTERFLY SIT UPS**  
(ABDOMINALES MARIPOSA)

50 Seg.



3

**GOOD MORNINGS**

50 Seg.



4

**DIAMOND PUSH UPS**  
(FLEXIONES DIAMOND)

50 Seg.



5

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

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>