

ENTRENAMIENTO SCULPTOR I

NIVEL: Principiante

DURACIÓN: 3 Repeticiones/Ejercicio > 30 Min

EQUIPAMIENTO: —

Haz 3 repeticiones de cada ejercicio antes de pasar al siguiente. Después de cada repetición, puedes hacer una pausa de hasta 90 segundos.

WARM UP

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

1

SUMO AIR SQUATS (SENTADILLAS DE SUMO)

10 Rep.



2

ALTERNATING LUNGES (ZANCADAS ALTERNANDO)

20 Rep.
(10/pierna)



3

GLUTE BRIDGES (PUENTE - GLÚTEOS)

10 Rep.



4

KNEE PUSH UPS (FLEXIONES - APOYANDO RODILLAS)

10 Rep.



5

CRUNCHES

15 Rep.



6

KNEE PLANK (PLANK APOYANDO RODILLAS)

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>