

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>