

# ENTRENAMIENTO TAURUS II

**NIVEL:** Avanzado

**DURACIÓN:** 4 Tandas > 30 Min

**EQUIPAMIENTO:** —

1 Tanda: ejercicios 1-7

Intenta hacer una tanda entera sin parar. Si necesitas una pequeña pausa, tómatela. 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

**ALTERNATING REVERSE LUNGES** (ZANCADAS HACIA ATRÁS ALTERNANDO) 20 Rep. (10/pierna)



2

**STANDING HIP ABDUCTIONS** (ABDUCCIÓN CADERA DE PIE IZDA.) 12 Rep.



3

**STANDING HIP ABDUCTIONS** (ABDUCCIÓN CADERA DE PIE DCHA.) 12 Rep.



4

**THUMBS UP** 12 Rep.



5

**FLOOR HYPEREXTENSIONS** (HIPEREXTENSIONES SOBRE SUELO) 12 Rep.



6

**CHEST SQUEEZES** 12 Rep.



7

**PLANK** 60 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>