

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>