

# ENTRENAMIENTO TORNADOR I

**NIVEL:** Principiante

**DURACIÓN:** AMRAP 10 Min < 30 Min

**EQUIPAMIENTO:** —

AMRAP= (“As Many Rounds As Possible”).

Completa tantas tandas como puedas en 10 minutos.

Si lo necesitas, tómate alguna pausa.

**WARM UP**

10 Min:

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

1

**KNEE PUSH UPS**  
(FLEXIONES - APOYANDO RODILLAS)

5 Rep.



2

**ALTERNATING LUNGES**  
(ZANCADAS ALTERNANDO)

20 Rep.  
(10/pierna)



3

**FOOT TAP CRUNCHES**

15 Rep.



4

**FRONT JUMPING JACKS**

20 Rep.



**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>