

ENTRENAMIENTO TORNADOR II

NIVEL: Avanzado

DURACIÓN: 4 Tandas > 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

CLOSE GRIP PUSH UPS
(FLEXIONES CLOSE GRIP)

5 Rep.



2

JUMPING LUNGES
(ZANCADAS CON SALTO)

20 Rep.
(10/pierna)



3

RUSSIAN TWIST

15 Rep.



4

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>