

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## QUEMAGRASAS

PRINCIPIANTE:  X3

INTERMEDIO:  X4

EXPERTO:  X5



### CALENTAMIENTO:

prepara tus músculos para el esfuerzo con unos estiramientos ligeros.

1



40 SEGUNDOS  
**JUMPING JACKS**  
20 SEGUNDOS DE PAUSA

2



40 SEGUNDOS  
**ABDOMINALES**  
20 SEGUNDOS DE PAUSA

3



40 SEGUNDOS  
**HIP THRUST**  
20 SEGUNDOS DE PAUSA

4



40 SEGUNDOS  
**BURPEE**  
20 SEGUNDOS DE PAUSA

5



40 SEGUNDOS  
**MOUNTAIN CLIMBERS**  
20 SEGUNDOS DE PAUSA

6



40 SEGUNDOS  
**SENTADILLAS CON SALTO**  
20 SEGUNDOS DE PAUSA



ENFRIAMIENTO: masajea tus músculos con ayuda de un foam roller