

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