

PLAN DE ENTRENAMIENTO EN PAREJA

Realiza cada ejercicio 2 veces invirtiendo los roles

PRINCIPIANTE:  X3 | INTERMEDIO:  X4 | EXPERTO:  X5



CALENTAMIENTO:

prepara tus músculos para el esfuerzo con unos estiramientos ligeros.

1



30 SEGUNDOS
**ESTOCADA CON
SALTO EN PAREJA**
SIN PAUSA

2



30 SEGUNDOS
**ELEVACIÓN DE
PIERNAS CON EMPUJE
DE COMPAÑERO**
SIN PAUSA

3



30 SEGUNDOS
**SALTO A PIES
JUNTOS SOBRE
COMPAÑERO**
SIN PAUSA

4



30 SEGUNDOS
**SENTADILLA
PISTOLA**
SIN PAUSA

5



30 SEGUNDOS
CARRETILLA
SIN PAUSA

6



30 SEGUNDOS
**ABDOMINALES
CON PALMADA
EN PAREJA**
SIN PAUSA



ENFRIAMIENTO: masajea tus músculos con ayuda de un foam roller