

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA ABDOMINALES

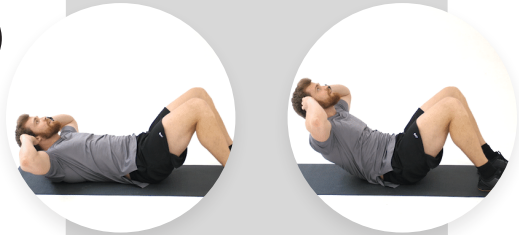
PRINCIPIANTE: 🔄 X3 | INTERMEDIO: 🔄 X4 | EXPERTO: 🔄 X5



CALENTAMIENTO:

prepara tus músculos para el esfuerzo con unos ejercicios ligeros de estiramiento.

1



20 SEGUNDOS
CRUNCH
20 SEGUNDOS DE PAUSA

2



20 SEGUNDOS
PLANCHA
20 SEGUNDOS DE PAUSA

3



20 SEGUNDOS
ELEVACIONES DE PIERNAS
20 SEGUNDOS DE PAUSA

4



20 SEGUNDOS
SIT UP
20 SEGUNDOS DE PAUSA

5



20 SEGUNDOS
PLANK HIP DIP
20 SEGUNDOS DE PAUSA

6



20 SEGUNDOS
MOUNTAIN CLIMBERS
20 SEGUNDOS DE PAUSA



ENFRIAMIENTO:

masajea tus músculos con ayuda de un foam roller