

PLAN DE ENTRENAMIENTO CON PESO CORPORAL DE FOODSPRING

PRINCIPIANTE:  X3 | INTERMEDIO:  X4 | EXPERT:  X5



20 SEGUNDOS DE
**BACKWARRIOR
DERECHA**
10 SEGUNDOS DE PAUSA



20 SEGUNDOS DE
**BACKWARRIOR
IZQUIERDA**
10 SEGUNDOS DE PAUSA



20 SEGUNDOS DE
JUMPING JACKS
10 SEGUNDOS DE PAUSA



20 SEGUNDOS DE
FLEXIONES
10 SEGUNDOS DE PAUSA



20 SEGUNDOS DE
**ELEVACIONES
LATERALES
DERECHA**
10 SEGUNDOS DE PAUSA



20 SEGUNDOS DE
**ELEVACIONES
LATERALES
IZQUIERDA**
10 SEGUNDOS DE PAUSA



20 SEGUNDOS DE
SQUAT JUMPS
10 SEGUNDOS DE PAUSA



20 SEGUNDOS DE
WALKING LUNGES
10 SEGUNDOS DE PAUSA

