

Plan de entrenamiento quema grasa

1



Burpees

2



Abdominales

3



Salto del patinador

4



Elevaciones de piernas



Calentamiento:

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



Repeticiones:

Serie 1 – 30 repeticiones

Serie 2 – 27 repeticiones

Serie 3 – 24 repeticiones

Serie 4 – 21 repeticiones

Serie 5 – 18 repeticiones

Serie 6 – 15 repeticiones

Serie 7 – 12 repeticiones

Serie 8 – 9 repeticiones

Serie 9 – 6 repeticiones

Serie 10 – 3 repeticiones



Enfriamiento:

Masajea tus músculos con ayuda de un foam roller.