

Entrenamiento Tabata: sixpack

1



Crunches

2



Plancha Superman

3



Elevaciones de piernas

4



Escalador



Calentamiento:

prepara tus músculos al ejercicio físico con 5-10 minutos de cardio (running, salto a la comba...)



Repeticiones:

1. 20 segundos de ejercicio + 10 segundos de pausa
2. 20 segundos de ejercicio + 10 segundos de pausa
3. 20 segundos de ejercicio + 10 segundos de pausa
4. 20 segundos de ejercicio + 10 segundos de pausa



Enfriamiento:

masajea tus músculos con ayuda de un foam roller.