

PLAN DE ENTRENAMIENTO

TEAM SPIRIT

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

REALIZA CADA EJERCICIO 2 VECES INVIRTIENDO LOS ROLES



CALENTAMIENTO: prepara tus músculos para el esfuerzo con unos estiramientos ligeros.

1



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

2



30 SEGUNDOS
CABALLITO
SIN PAUSA

3



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

4



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

5



30 SEGUNDOS
**BURPEES CON SALTO
SOBRE COMPAÑERO
EN PLANCHA**
SIN PAUSA

6



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

7



30 SEGUNDOS
CARRETILLA
SIN PAUSA

8



30 SEGUNDOS
**FLEXIONES CON
PALMADA**
SIN PAUSA



ENFRIAMIENTO: masajea tus músculos con ayuda de un foam roller