

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## TEAM SPIRIT

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

REALIZA CADA EJERCICIO 2 VECES INVIRTIENDO LOS ROLES



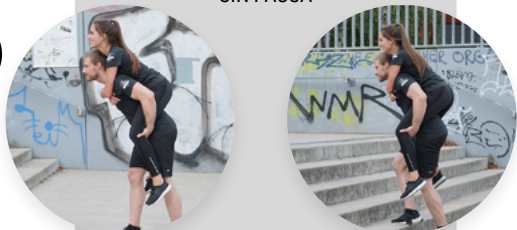
**CALENTAMIENTO:** prepara tus músculos para el esfuerzo con unos estiramientos ligeros.

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



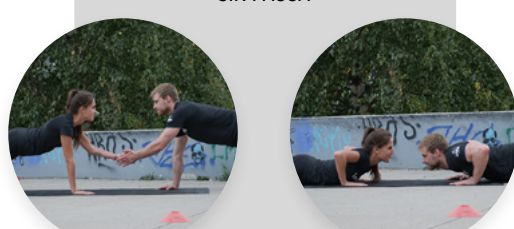
30 SEGUNDOS  
**ESTOCADA CON  
SALTO EN PAREJA**  
SIN PAUSA

7



30 SEGUNDOS  
**CARRETILLA**  
SIN PAUSA

8



30 SEGUNDOS  
**FLEXIONES CON  
PALMADA**  
SIN PAUSA



**ENFRIAMIENTO:** masajea tus músculos con ayuda de un foam roller