Entrenamiento quema grasas

Calentamiento:

Prepara tus músculos para el entrenamiento con una pequeña sesión de estiramiento.

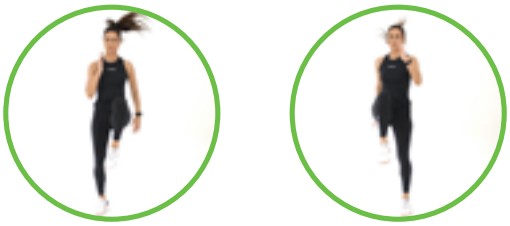
Series :

Principiante: 3x
Intermedio: 4x
Experto: 5x

Enfriamiento:

masajea tus músculos con ayuda de un foam roller.

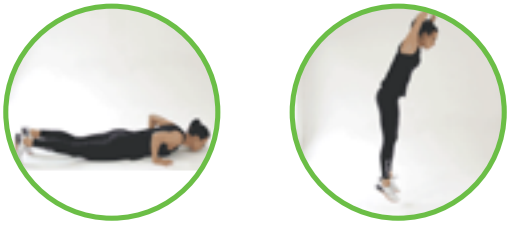
1



Elevaciones de rodillas

50 Segundos de esfuerzo I 10 Segundos de pausa

2



Burpees

50 Segundos de esfuerzo I 10 Segundos de pausa

3

Broad Jumps

50 Segundos de esfuerzo I 10 Segundos de pausa

4

Skater Jumps

50 Segundos de esfuerzo I 10 Segundos de pausa

5

Plancha militar

50 Segundos de esfuerzo I 10 Segundos de pausa

6

Salto a la comba

50 Segundos de esfuerzo I 10 Segundos de pausa