

Programa de calistenia para principiantes

1



Plancha

60 segundos

2



Sentadillas

50 repeticiones

3



Flexiones

40 repeticiones

4



Elevación de piernas

30 repeticiones

5



Dips

20 repeticiones

6



Ascensiones

10 repeticiones



Calentamiento:

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



Tandas:

Principiante: 3 veces

Deportista: 4 veces

Experto: 5 veces



Recuperación:

Masajea tus músculos con un rodillo de masaje