

Entrenamiento A

Calentamiento:

prepara tus músculos para el entrenamiento. Corre o salta durante 5-10 minutos.

Esfuerzo:

40 segundos

Pausa:

20 segundos

Enfriamiento:

haz unos estiramientos o utiliza un rollo de fascia.

PRINCIPIANTE: X3

ATLETA: X4

EXPERTO: X5

1



Elevaciones de rodillas

2



Puente de glúteos

3



Sentadillas con salto

4



Crunches