



# ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO CON KETTLEBEL

foodspring®



Aumentar masa muscular



1 día / semana



15-20 minutos

Si alguna vez necesitas un cambio en tu entrenamiento habitual de fuerza con pesas o máquinas o bien buscas la combinación perfecta entre entrenamiento muscular y de resistencia, ¡tenemos justo lo que necesitas! ¡Con este entrenamiento en circuito con kettlebell trabajaremos tu coordinación y te haremos sudar de verdad!

### Ventajas de entrenar con kettlebells

- ✓ Implicación de muchos músculos en un trabajo conjunto complejo
- ✓ Consumo de muchas calorías en poco tiempo
- ✓ Mejora de la coordinación y la movilidad de los músculos

### Entrenamiento (15-20 minutos)

El entrenamiento en circuito con kettlebell se puede realizar en diferentes niveles de dificultad. Así, por ejemplo, podéis prolongar o acortar las pausas o bien simplemente utilizar kettlebells más pesadas o más ligeras para cambiar la carga y la intensidad del entrenamiento. Con un entrenamiento en circuito intenso podéis quemar entre 250-400 calorías en muy poco tiempo (15 minutos).

### Ejercicio 1 - kettlebell swing

(10-12 repeticiones)

### Ejercicio 2 - sentadilla frontal con kettlebell

(10-12 repeticiones)

### Ejercicio 3 - press de hombros con kettlebell

(10-12 repeticiones)

### Ejercicio 4 - elevación lateral con kettlebell

(10-12 repeticiones)

### Ejercicio 5 - clean & jerk con kettlebell

(10-12 repeticiones)



¡Conseguido! Has completado el primer circuito con éxito

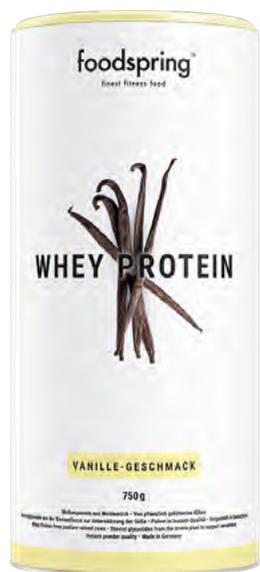
180-240 segundos de pausa hasta el siguiente circuito

### Enfriamiento (5-10 minutos)

Después del entrenamiento, es conveniente realizar ejercicios de enfriamiento durante 5-10 minutos para calmar el cuerpo después de esfuerzos intensos. Al mismo tiempo, esto ayuda a reducir el lactato presente en tu musculatura, previniendo así las agujetas. El enfriamiento también estimula el denominado efecto de poscombustión, por lo que contribuye a quemar grasa corporal adicional.

### ¿Qué necesitas para ello?

- ✓ Por ejemplo, una cinta de correr, una bicicleta elíptica, una máquina de remo, una máquina de step, etc.



## PROTEÍNA WHEY

- ✓ Proteína de suero de leche de primera calidad procedente de vacas alimentadas con pasto
- ✓ Sin hormonas ni antibióticos
- ✓ Fabricada en Alemania

PARA SABER MÁS

<https://www.foodspring.es/proteina-whey>

### La alimentación adecuada para el entrenamiento con kettlebell

Para que el cuerpo esté preparado para estos desafíos se necesita llevar una alimentación adecuada. Solo es posible progresar en el entrenamiento de fuerza y aumentar masa muscular con un suministro suficiente de nutrientes importantes.

Mediante sencillos pasos, mostramos cómo se elabora un plan de nutrición personalizado y qué hay que tener en cuenta para aportar al cuerpo todos los nutrientes importantes para alcanzar los objetivos de entrenamiento.

Acceder a los planes de nutrición: <https://www.foodspring.es/plan-nutricional>

### Proteína whey premium para obtener el mejor rendimiento con el entrenamiento

Para no arriesgarse a tener malas regeneraciones o incluso a perder músculo a largo plazo, es esencial suministrar suficiente proteína a los músculos después del entrenamiento.

La proteína whey de primera calidad de leche de pasto garantiza un suministro inicial óptimo después del entrenamiento. Gracias a su alto contenido de aminoácidos esenciales para los procesos de desarrollo muscular y regeneración, aporta a los músculos todo lo que necesitan después de tu intenso entrenamiento con kettlebell.

