

ENTRENAMIENTO CASSIOPEIA II

NIVEL: Avanzado

DURACIÓN: 4 Tandas < 30 Min

EQUIPAMIENTO: —

1 Tanda: ejercicios 1-6

Intenta hacer una tanda entera sin parar. Si necesitas una pequeña pausa, tómatela. Después de una tanda, puedes hacer un descanso de hasta 90 segundos.

WARM UP

10 Min:
Movilizar las articulaciones, estimular la circulación (por ej.: correr en estático)

1

AIR SQUATS
(SENTADILLAS)

15 Rep.



2

SINGLE LEG GLUTE BRIDGES [L]
(PUENTE PIERNA IZDA.)

10 Rep.



3

SINGLE LEG GLUTE BRIDGES [R]
(PUENTE PIERNA DCHA.)

10 Rep.



4

PUSH UPS
(FLEXIONES)

10 Rep.



5

SKYDIVERS
(LUMBARES)

15 Rep.



6

SIT UPS
(ABDOMINALES)

15 Rep.



COOL DOWN

10 Min:
Carrera, ejercicios de movilidad, rodillo de espuma



¡COMPLETADO!

¿Te has quedado con ganas de más? Para más inspiración y planes de entrenamiento gratuitos de foodspring entra aquí:

<https://www.foodspring.es/magazine/workouts>