

# ENTRENAMIENTO CENTAURUS I

**NIVEL:** Principiante

**DURACIÓN:** 3 Repeticiones/Ejercicio < 30 Min

**EQUIPAMIENTO:** —

Haz 3 repeticiones de cada ejercicio antes de pasar al siguiente. Después de cada repetición, puedes hacer una pausa de hasta 90 segundos.

**WARM UP**

10 Min:  
Movilizar las articulaciones, estimular la circulación

1

**CRUNCHES**

10-15 Rep.



2

**SCISSORS KICKS**  
(PATADAS DE TIJERA)

10-15 Rep.



3

**FOOT TAP CRUNCHES**

10-15 Rep.



4

**KNEE PLANK**  
(PLANK APOYANDO RODILLAS)

30 Seg.



**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>