

ENTRENAMIENTO LIONS HEAD III

NIVEL: Profesional

DURACIÓN: 5 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 60 segundos.

WARM UP

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

1

BASIC BURPEES 12 Rep.



2

PISTOLS (SENTADILLAS PISTOLA) 12 Rep. (6/pierna)



3

MILITARY PRESSES (PRESS MILITAR) 12 Rep.



4

DIAMOND PUSH UPS (FLEXIONES DIAMOND) 12 Rep.



5

PRONE ARM CIRCLES 20 Rep.



6

FOOT TAP CRUNCHES 20 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>