

# ENTRENAMIENTO PERSEUS III

**NIVEL:** Profesional

**DURACIÓN:** 5-6 Tandas > 30 Min

**EQUIPAMIENTO:** —

1 Tanda: ejercicios 1-5

Cada ejercicio ha de durar 50 segundos, seguidos de una pausa de 10 segundos. 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

**JUMPING JACKS**

50 Seg.



2

**SUPERMAN PLANK**

50 Seg.



3

**BASIC BURPEES**

50 Seg.



4

**BUTT KICKS**

50 Seg.



5

**HIGH KNEES (ELEVACIÓN DE RODILLAS)**

50 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>