

ENTRENAMIENTO PHOENIX I

NIVEL: Principiante

DURACIÓN: 4 Tandas < 30 Min

EQUIPAMIENTO: —

1 Tanda: ejercicios 1-4

Entrena los 4 ejercicios uno detrás de otro, 15 segundos cada uno y sin pausas. 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

HIGH KNEES
(ELEVACIÓN DE RODILLAS)

15 Seg.



2

ELBOW PLANK
(PLANCHA SOBRE CODOS)

15 Seg.



3

JUMPING JACKS

15 Seg.



4

CRUNCHES

15 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>