

ENTRENAMIENTO PICO DAS TORRES II

NIVEL: Avanzado

DURACIÓN: 4-5 Tandas > 30 Min

EQUIPAMIENTO: —

1 Tanda: ejercicios 1-5

Cada ejercicio ha de durar 40 segundos, seguidos de una pausa de 20 segundos. 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

SIT UPS
(ABDOMINALES)

40 Seg.



2

BASIC BURPEES

40 Seg.



3

REVERSE CRUNCHES
(ABDOMINALES INVERTIDOS)

40 Seg.



4

V HOLD
(ELEVACIÓN EN V)

40 Seg.



5

BICYCLE CRUNCHES
(ABDOMINALES BICICLETA)

40 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>