

ENTRENAMIENTO SCULPTOR II

NIVEL: Avanzado

DURACIÓN: 4 Repeticiones/Ejercicio > 30 Min

EQUIPAMIENTO: —

Haz 4 repeticiones de cada ejercicio antes de pasar al siguiente. Después de cada repetición, puedes hacer una pausa de hasta 60 segundos.

WARM UP

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

1

AIR SQUATS

(SENTADILLAS)

15 Rep.



2

ALTERNATING SIDE LUNGES

(ZANCADAS LATERALES ALTERNANDO)

30 Rep.

(15/pierna)



3

SINGLE LEG GLUTE BRIDGES [L]

(PUENTE PIERNA IZDA.)

10 Rep.



4

SINGLE LEG GLUTE BRIDGES [R]

(PUENTE PIERNA DCHA.)

10 Rep.



5

CLOSE GRIP PUSH UPS

(FLEXIONES CLOSE GRIP)

10 Rep.



6

FOOT TAP CRUNCHES

20 Rep.



7

ELBOW PLANK

(PLANCHA SOBRE CODOS)

60 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>