

ENTRENAMIENTO SCULPTOR III

NIVEL: Profesional

DURACIÓN: 4-5 Repeticiones/ejercicio > 30 Min

EQUIPAMIENTO: —

Haz 4-5 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

ZANCADAS "AROUND THE WORLD"

[IZDA + DCHA]

30 Rep.

(15/pierna)

1.



2.



3.



4.



3

SINGLE LEG GLUTE BRIDGES [L]

(PUENTE PIERNA IZDA.)

15 Rep.



4

SINGLE LEG GLUTE BRIDGES [R]

(PUENTE PIERNA DCHA.)

15 Rep.



5

CLAPPING PUSH UPS

(FLEXIONES CON PALMADA)

10 Rep.



6

SQUAT BICYCLE CRUNCHES

20 Rep.



7

PLANK

(PLANCHA)

90 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>