

ENTRENAMIENTO TAURUS I

NIVEL: Principiante

DURACIÓN: 3 Tandas > 30 Min

EQUIPAMIENTO: —

1 Tanda: ejercicios 1-7

Intenta hacer una tanda entera sin parar. Si necesitas una pequeña pausa, tómatela. Después de una tanda, puedes hacer un descanso de hasta 2 minutos.

WARM UP

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

1

ALTERNATING LUNGES (ZANCADAS ALTERNANDO) 10 Rep. (5/pierna)



2

SIDE LYING HIP ABDUCTIONS (ABDUCCIÓN CADERA DE PIE IZDA.) 12 Rep.



3

SIDE LYING HIP ABDUCTIONS (ABDUCCIÓN CADERA DE PIE DCHA.) 12 Rep.



4

THUMBS UP 10 Rep.



5

FLOOR HYPEREXTENSIONS (HIPEREXTENSIONES SOBRE SUELO) 10 Rep.



6

CHEST SQUEEZES 12 Rep.



7

KNEE PLANK 30 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>