foodspring®

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.



10 Min:

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



(ZANCADAS ALTERNANDO)

(5/pierna)

10 Rep.





SIDE LYING HIP ABDUCTIONS

(ABDUCCIÓN CADERA DE PIE IZDA.)

12 Rep.





SIDE LYING HIP ABDUCTIONS

(ABDUCCIÓN CADERA DE PIE DCHA.)

12 Rep.





THUMBS UP

10 Rep.



(HIPEREXTENSIONES SOBRE SUELO)

FLOOR HYPEREXTENSIONS

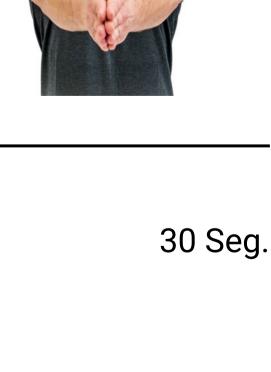
10 Rep.



CHEST SQUEEZES

12 Rep.









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