

# ENTRENAMIENTO TAURUS III

**NIVEL:** Profesional

**DURACIÓN:** 5 Tandas > 30 Min

**EQUIPAMIENTO:** —

1 Tanda: ejercicios 1-6

Intenta hacer una tanda entera sin parar. Si necesitas una pequeña pausa, tómatela. Después de una tanda, puedes hacer un descanso de hasta 60 segundos.

**WARM UP**

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

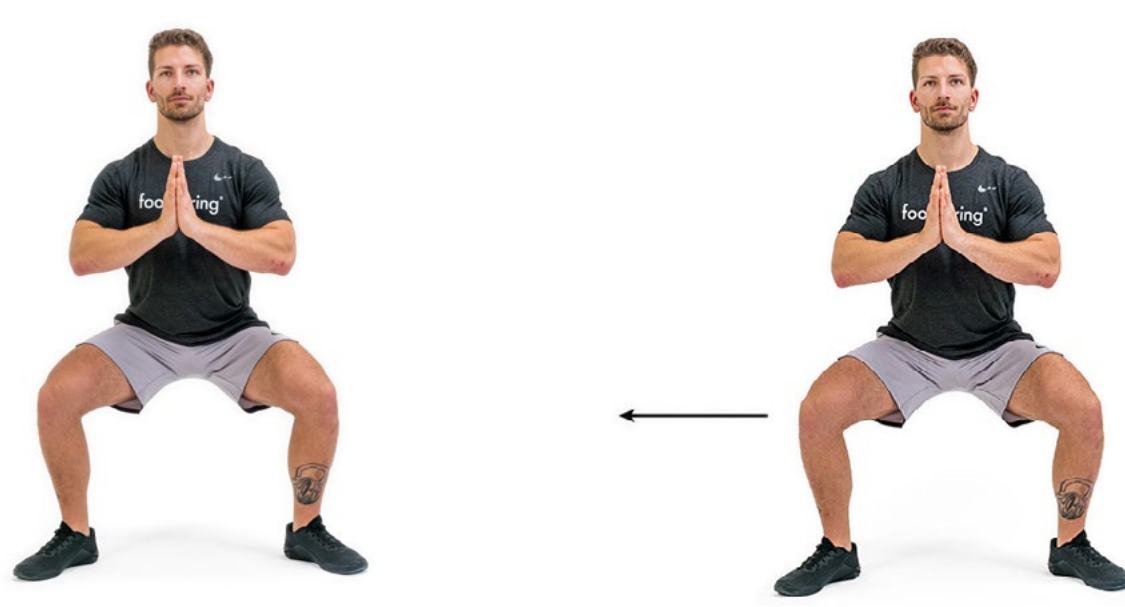
1

**ZANCADAS INVERSAS ALTERNANDO** 24 (12/pierna)



2

**SENTADILLAS DE CANGREJO (IZQUIERDA)** 12/lado



3

**SENTADILLAS DE CANGREJO (DERECHA)** 12/lado



4

**THUMBS UP** 12 Rep.



5

**FLOOR HYPEREXTENSIONS (HIPEREXTENSIONES SOBRE SUELO)** 12 Rep.



6

**CHEST SQUEEZES** 12 Rep.



7

**MILITARY PLANK** 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>