

ENTRENAMIENTO TORNADOR III

NIVEL: Profesional

DURACIÓN: AMRAP 10 Min

EQUIPAMIENTO: —

AMRAP= do as many rounds as possible. Completa tantas tandas como puedas en 10 minutos. Si lo necesitas, tómate alguna pausa.

WARM UP

10 Min:

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

1

DIAMOND PUSH UPS
(FLEXIONES DIAMOND)

5 Rep.



2

TUCK JUMPS

20 Rep.



3

SQUAT BICYCLE CRUNCHES

15 Rep.



4

JUMPING JACKS

20 Rep.



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>