



Inyección de energía en 10 minutos: Workout 1

Anytime Workouts

1 circuito

60 segundos
por ejercicio



Michael Fuerst



Alberto Ramos

Aquí está su entrenamiento

Realiza cada ejercicio durante 1 minuto en circuito.

Aumenta tu energía y acelera el metabolismo con estos entrenamientos que contienen 10 ejercicios con peso corporal y que puedes realizar en cualquier momento y en cualquier lugar.

Equipment: Peso corporal

90/90

Estiramiento



- 1 - Túmbate de lado con los brazos sobre el suelo juntos al frente a la altura del hombro.
- 2 - Levanta un brazo hacia arriba hasta formar un ángulo de 90° y mira hacia la mano.
- 3 - Baja este brazo hacia el suelo en el otro lado manteniéndolo estirado.

- Lleva este brazo de vuelta a la posición inicial.
- Haz una repetición de un lado y luego cambia al otro. Cambia de lado en cada repetición.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1			60.0	

Zancada spiderman

Estiramiento



- 1 - Empieza en la posición de plancha con los brazos estirados.

- 2 - Da un paso con un pie para llevarlo hacia la mano, flexionando la rodilla.

- Haz una repetición de un lado y luego cambia al otro. Cambia de lado en cada repetición.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1			60.0	

Insecto muerto

Abdominales



- 1 - Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies en alto con los brazos estirados por encima del pecho.

- 2 - Baja una pierna y el brazo contrario hacia el suelo, manteniéndolos estirados. Mantén la otra pierna y el otro brazo firmes.

- Vuelve a levantar la pierna y el brazo hasta que estén en un ángulo de 90°, y repite con la otra pierna y el otro brazo.

- Cambia de lado en cada repetición.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1			60.0	

Langosta

Lumbares



- 1 - Túmbate boca abajo en el suelo con las piernas estiradas y los brazos junto a los costados con las palmas hacia arriba.

- 2 - Levanta el tronco y los brazos del suelo, entrelazando las manos por detrás de la espalda.

- Aguanta en esta posición unos instantes, luego baja de nuevo al suelo y repite.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1			60.0	

Sentadilla

Piernas



- 1 - Colócate de pie con los pies firmes en el suelo separados a la anchura de los hombros y los brazos junto a los costados.

- 2 - Haz una sentadilla, enviando las caderas hacia atrás y hacia abajo y doblando las rodillas.

- 3 - Impúlsate con los talones para volver a la posición superior.

- Mantén la espalda recta y la vista al frente durante todo el movimiento.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1			60.0	



Inyección de energía en 10 minutos: Workout 1

Anytime Workouts

1 circuito

60 segundos
por ejercicio



Michael Fuerst

Flexiones de rodillas



1 - Apoya el cuerpo sobre las rodillas y las manos con los codos flexionados, los pies en alto y el pecho casi tocando el suelo.

2 - Levanta el cuerpo estirando los brazos.

- Baja el cuerpo de vuelta a la posición inicial y repite. Mantén la espalda recta y las caderas en línea con los hombros durante todo el ejercicio.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1			60.0	

Jack Knife



1 - Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas, los pies apoyados en el suelo y las manos tocando los lados de la cabeza.

2 - Levanta la cabeza y los hombros del suelo mientras llevas las rodillas al pecho.

- Intenta llevar los codos hasta las rodillas en el medio.
- Baja el tronco y las piernas, y repite.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1			60.0	

Fondos en silla



1 - Coloca las palmas de las manos sobre una silla o un banco por detrás y los talones en el suelo con las piernas y los brazos estirados.

2 - Flexiona los codos, bajando el cuerpo hacia el suelo.

3 - Impúlsate con las palmas de las manos para volver a la posición inicial.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1			60.0	

Superman arrodillado



• Colócate a cuatro patas con las rodillas y las manos en el suelo.

1 - Estira un brazo y la pierna contraria hasta la altura del hombro.

2 - Baja despacio el brazo y la pierna y repite con las otras dos extremidades.

- Haz una repetición de un lado y luego cambia al otro. Cambia de lado en cada repetición.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1			60.0	

Rotación del tren inferior



1 - Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies en alto dejando las manos junto a los costados.

2 - Rota las piernas a un lado tocando el suelo con la rodilla.

• Rota las piernas hacia el otro lado hasta tocarlo. Mantén las rodillas flexionadas y el tronco estable durante todo el ejercicio.

- Cambia de lado en cada repetición.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1			60.0	