



# Burn

Este entrenamiento es un circuito de series triples. Las repeticiones que se indican son para cada ejercicio. Completa los 3 ejercicios en series triples uno detrás del otro y luego descansa durante 60 segundos antes de pasar a la siguiente serie triple.

Burn combines Cardio Cross-Training and Cardio Intervals, each with three separate levels to provide you with greater diversity in your cardio workouts.

These workouts do not require gym equipment and can be performed anytime and anywhere. Each level is a circuit of multiple supersets of 3 or 4 separate exercises.

Repetitions or Heart Rate intensity are indicated for each exercise.

Equipment: Peso corporal

# Set 1

Prepárate para comenzar con la 1ª serie.

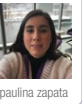
## Jumping Jack

Cardio



- 1 - Colócate de pie con los pies juntos y los brazos junto a los costados.
  - 2 - Salta separando los pies a los lados.
  - 3 - Balancea los brazos a la vez hacia los lados formando un arco sobre la cabeza.
- Invierte la dirección del movimiento.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	50			



## Sentadilla en zancada

Piernas



- 1 - Colócate de pie con un pie más adelantado que el otro y las manos junto al cuerpo.
  - 2 - Baja el cuerpo hacia el suelo flexionando las caderas y las rodillas e inclinando el torso ligeramente hacia delante mientras llevas el peso a la pierna más adelantada.
  - 3 - Impúlsate con el pie más adelantado para volver a la posición inicial.
- Completa todas las repeticiones de un lado antes de cambiar al otro.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	15			

## Crunch

Abdominales

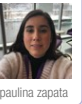


- 1 - Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas, los pies apoyados en el suelo y las manos tocando los lados de la cabeza.
  - 2 - Levanta la cabeza y los hombros del suelo manteniendo los pies apoyados en el suelo.
- No empujes la cabeza hacia arriba con las manos.
  - Baja la cabeza y los hombros, y repite.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	15			

# Set 2

Prepárate para comenzar con la 2ª serie.



## Toques alternados Cardio



- 1 - Colócate de pie con un pie sobre un banco y el otro en el suelo, y las manos a los costados.
- 2 - Cambia rápidamente de pie, alternando entre tocar el banco y el suelo como si estuvieras corriendo.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	50			

## Flexiones Pecho



- 1 - Apoya el cuerpo en las puntas de los pies y las manos con los codos flexionados y el pecho casi tocando el suelo.
  - 2 - Levanta el cuerpo estirando los brazos.
- Baja el cuerpo de nuevo 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	15			

## Crunch inverso Abdominales



- 1 - Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo dejando las manos junto a los costados.
  - 2 - Lleva las rodillas al pecho con las piernas flexionadas redondeando ligeramente la parte inferior de la espalda al subir del todo.
- Baja lentamente las piernas con las rodillas todavía flexionadas hasta que los talones toquen el suelo y repite.
  - Mantén el tronco estable durante todo el ejercicio.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	15			



## Set 3

Prepárate para comenzar con la 3ª serie.

### Rodillas arriba

Cardio



- Colócate de pie con los pies juntos y los brazos junto a los costados.
- 1 - Corre en el sitio levantando las rodillas todo lo que puedas con cada paso.
- 2 - Cambia de pies rápidamente y mueve los brazos como si estuvieras corriendo.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	50			

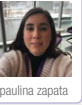
### Paso arriba

Piernas



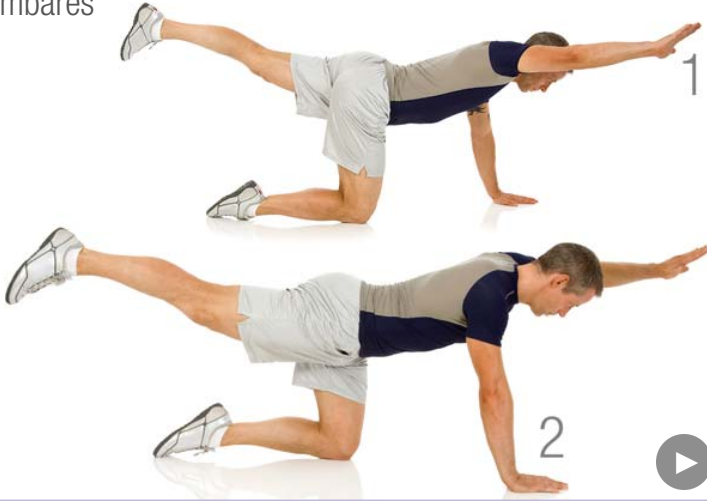
- 1 - En pie, coloca un pie sobre un banco y los brazos junto a los costados.
- 2 - Impúlsate con el pie que está sobre el banco para subirte.
- Baja de la silla o del banco con el pie de atrás y repite.
- Completa todas las repeticiones de un lado antes de cambiar al otro.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	15			



## Superman arrodillado

Lumbares



- 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	15			

# Set 4

Prepárate para comenzar con la 4ª serie.

## Jumping Jack frontal

Cardio



- Colócate de pie con los pies juntos y los brazos junto a los costados.
- 1 - Salta hacia arriba mientras llevas una pierna adelante y otra atrás a la vez y levantas un brazo por delante a la altura del hombro y el otro hacia atrás.
- 2 - Invierte la dirección del movimiento.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	50			



# Arde: Cross training de cardio: Level 1

Anytime Workouts

1 serie  
por serie triple

60 segundos  
descanso entre series

30min



paulina zapata

## Flexiones Pecho



- 1 - Apoya el cuerpo en las puntas de los pies y las manos con los codos flexionados y el pecho casi tocando el suelo.
  - 2 - Levanta el cuerpo estirando los brazos.
- Baja el cuerpo de nuevo 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	15			

## Fondos en banco Triceps



- 1 - Coloca las palmas de las manos sobre un banco detrás y los talones en el suelo con las piernas y los brazos estirados.
- 2 - Baja el cuerpo hacia el suelo, flexionando los codos.
- 3 - Impúlsate con las palmas de las manos para volver a la posición inicial.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	15			

# Set 5

Prepárate para comenzar con la 5ª serie.



## Escaladores Cardio



- 1 - Apoya el cuerpo en las puntas de los pies y las manos con una rodilla flexionada y llevada hacia el pecho, y la otra pierna estirada atrás.
- 2 - Alterna los pies adelante y atrás mientras saltas, llevando las rodillas hacia el pecho cada vez y manteniendo las manos en el suelo.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	50			

## Zancada inversa Piernas



- 1 - Colócate de pie con los brazos junto a los costados.
  - 2 - Da un paso hacia atrás y baja la rodilla trasera hasta el suelo, inclinando el torso ligeramente hacia delante y llevando el peso a la pierna más adelantada.
  - 3 - Impúlsate con el pie más adelantado para volver a la posición inicial.
- Completa todas las repeticiones de un lado antes de cambiar al otro.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	15			

## Crunch de bicicleta Abdominales



- Tumbate boca arriba con las piernas estiradas y las manos a ambos lados de la cabeza.
- 1 - Levanta la cabeza y los hombros, lleva una rodilla hacia el pecho y el otro codo a la rodilla, girando el torso.
  - 2 - Baja el tronco y la pierna hacia el suelo y repite con el otro lado usando la otra pierna.
- Cambia de lado en cada repetición.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	15			