20 MINUTOS DE ENTRENAMIENTO FULL BODY

¿Necesita un entrenamiento de cuerpo completo, rápido y de ritmo rápido que pueda hacer en la comodidad de su hogar, todo en menos de 20 minutos? Entonces echa un vistazo a este programa!

Objetivo principal: Perder grasa Nivel de entrenamiento: Principiante Duración del programa: 6 semanas Días por semana: 3 días Tiempo por entrenamiento: 20 minutos

Equipamiento: Bodyweight, Dumb-bells, Kettle Bells, OtroS

Fase 1: Los primeros cinco minutos

Ejercicio	Entrenamiento	Recuperación
1. Kettlebell Swings	20 Secs	40 Secs
2. Goblet Squats	20 Secs	40 Secs
3. Jump Rope	20 Secs	40 Secs
4. 8 Counts	20 Secs	40 Secs
5. Plank	20 Secs	40 Secs

Fase 2: Los próximos cinco minutos

6. Kettlebell Swings	30 Secs	30 Secs
7. Goblet Squats	30 Secs	30 Secs
8. Jump Rope	30 Secs	30 Secs
9. 8 Counts	30 Secs	30 Secs
10. Plank	30 Secs	30 Secs

Fase 3: El punto medio

11. Kettlebell Swings	40 Secs	20 Secs
12. Goblet Squats	40 Secs	20 Secs
13. Jump Rope	40 Secs	20 Secs
14. 8 Counts	40 Secs	20 Secs
15. Plank	40 Secs	20 Secs

Fase 4: La cuenta atrás para el final

16. Kettlebell Swings	45 Secs	15 Secs
17. Goblet Squats	45 Secs	15 Secs
18. Jump Rope	45 Secs	15 Secs
19. 8 Counts	45 Secs	15 Secs
20. Plank	45 Secs	15 Secs