CUERPO · RUTINA

Abdomen para principiantes

Una rutina corta y directa para entrenar el abdomen sin equipo, en cualquier lado. Si quieres construir, este es un buen primer paso.

FRECUENCIA	2-3 veces por semana
NIVEL	Principiante
DESCANSO ENTRE SERIES	20-30 s
REQUISITOS	¡tener ganas!

La rutina

Hollow holds — 3 × 10 s

MÁS DIFÍCIL Acerca las manos a los pies (hollow rocks).

Descanso · 20-30 s

Reverse crunches — 3 × 12-15 reps

Descanso · 20-30 s

Crunches medios — 3 × 12-15 reps

Descanso · 20-30 s

Russian twists — 3 × 10 reps por lado

MÁS DIFÍCIL Levanta las piernas del suelo.

Hazlo a tu ritmo. Vale más terminar cada serie con buena forma que ir rápido.