



Rutina de entrenamiento en suspensión o TRX en menos de 10m²



Objetivo

Mejorar rendimiento.

Servicio de consultas

Si te surgen dudas de cómo realizar tu rutina de entrenamiento no te preocupes, puedes contratar una consulta por videoconferencia a través del [servicio de consultas](#).

1 Plancha

Todos los abdominales
2 series de 45 segundos



2 Crunch alto

Todos los abdominales
3 series de 10 repeticiones



3 Crunch bajo

Todos los abdominales
3 series de 10 repeticiones



4 Crunch lateral alto

Oblicuos
3 series de 10 repeticiones



5 Péndulo alto

Oblicuos
3 series de 12 repeticiones



6 Sentadilla búlgara, izquierda

Cuádriceps, Glúteos
3 series de 8 repeticiones



7 Sentadilla búlgara, derecha

Cuádriceps, Glúteos
3 series de 8 repeticiones



8 Squat jumps

Cuádriceps, Glúteos
3 series de 10 repeticiones



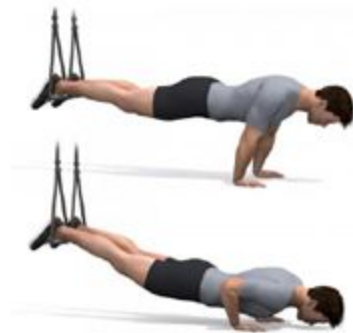
9 Hamstring curl

Corvas
3 series de 15 repeticiones



10 Planchas

Pecho
3 series de 15 repeticiones



11 Pajaros

Zona cervical, Hombros parte trasera
3 series de 10 repeticiones



Nota de entrenador

A medida que mejores hazlo con el cuerpo más tendido hacia el suelo.

12 Remo transversal

Zona cervical
3 series de 10 repeticiones



Nota de entrenador

A medida que mejores hazlo con el cuerpo más tendido hacia el suelo.

13 Triceps overhead extension

Tríceps

3 series de 10 repeticiones



Nota de entrenador

A medida que mejores hazlo con el cuerpo más tendido hacia el suelo.

14 Curl de bíceps

Bíceps

3 series de 10 repeticiones



Nota de entrenador

A medida que mejores hazlo con el cuerpo más tendido hacia el suelo.

[Entrenamiento](#)

[Servicios](#)

[Productos](#)

[Blog](#)