

# ESCALERA DE MINUTOS 5-4-3-2-1

Trabaja todo el cuerpo, se hace en cualquier lugar, sin necesidad de equipo.

Entrena: Cardio - Fuerza - Velocidad - Agilidad - Core - Potencia

TIEMPO TOTAL = 15 minutos (sin descanso)

[Pincha aquí para ver el video explicativo](#)

## 5 MINUTOS

Cardio:

1 min. trote en el sitio

1 min. saltos de estrellas

1 min. trote alzando rodillas

1 min. saltos de estrellas

1 min. saltos de comba (sin comba)



Trote alzando rodillas

Salto de Estrellas

## 4 MINUTOS

1 min. zancada frontal alternando pierna

1 min. escaladores (mountain climbers)

1 min. zancada frontal alternando pierna

1 min. escaladores (mountain climbers)



Zancada

Mountain climbers

## 3 MINUTOS

10 flexiones

10 abdominales crunch

10 triceps

Repetir en secuencia por 3 minutos



Flexiones



Abdominal crunch



Triceps

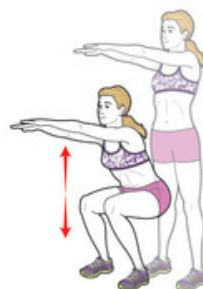
## 2 MINUTOS

30" sentadilla

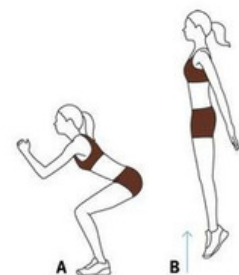
30" sentadilla con salto

30" sentadilla

30" sentadilla con salto



Sentadilla



Sentadilla con salto

## 1 MINUTO

1 minuto de plancha



**Ser integral**  
salud integrativa

[www.serintegral.org](http://www.serintegral.org)