5X10X5 Home Workout

5 exercises

10 reps

5 rounds

Rest for 2 minutes between rounds or when needed

Choose one workout each day (A, B, or C)

Workout A Workout B Workout C

10 jumping jacks 10 seconds fast running in place 10 burpees

10 push-ups 10 squats 10 arm circles

10 lunges 10 sit-ups 10 seconds sit and reach

10 curl-ups 10 jumping jacks 10 lunges

10 windmills 10 toe touches 10 bicycles

Repeat 5 times Repeat 5 times Repeat 5 times

Get the whole family involved!

You can do it!

Mr. Jensen and Mr. Melanis

Entrenamiento en Casa, 5X10X5

5 ejercicios

10 repeticiones

5 rondas

Descanse 2 minutos entre rondas o cuando sea necesario

Elija un entrenamiento cada día (A, B, o C)

Entrenamiento A Entrenamiento B Entrenamiento C

10 lagartijas 10 segundos corriendo 10 burpees

rápido en su lugar

10 flexiones 10 sentadillas 10 círculos de brazo

10 estocadas 10 abdominales 10 segundos sentarse y alcanzar

10 patadas de cangrejo 10 lagartijas 10 patadas de cangrejo

10 molinos de viento 10 toques a los dedos de pies 10 bicicletas

Repetir 5 veces Repetir 5 veces Repetir 5 veces

Diversión para toda la familia.

¡Si lo pueden hacer!

Sr. Jensen y Sr. Melanis