

HIIT rutina 1

30" PAUSA ACTIVA ente nivel: 10" de trote suave entre cada nivel/bloque + 20" andando (oxigenar)

NIVEL	EJERCICIO	EJECUCIÓN
1	Braceos específico de carrera (máxima intensidad). Pies paralelos, fijos en el suelo	5x10"/10"
2	Skipping bajo (sprint, intensidad submáxima)	5x10"/10"
3	Jumping Jacks	5x20rep/10"
4	Sentadillas medias en ambos extremos	5x6rep/10"
5	Skipping ALTO (rodillas a la horizontal)	5x10"/10"
6	Salto con torsión de tronco y cadera	5x10rep/10"
7	Lanzamientos de piernas al frente (patadas frontales)	5x10rep/10"
8	Contra-skiping o talones al glúteo	5x10"/10"
9	Steps sobre banco	4x10"/10"
10	Skipping tendido prono	5x10"/10"
11	Carreras laterales 3m ida/vuelta, centro gravedad bajo	5x10"/10"
12	Salto cruce piernas	5x10rep/10"
13	Salto con rodillas al pecho	5x5rep/10"
14	Burpees completos	5x5rep/10"

Material necesario

2 botellas de agua para el nivel 11

1 banco o similar para steps nivel 9