

Rutina HIIT + Fuerza 1

Bloque	Actividad HIIT (15")	PAUSA	Actividad FUERZA (15")	PAUSA	Tiempo
1	Skiping sin desplazamiento	10"	Flexo-extensiones	10"	50" x 4 = 3'20"
2	Tendido prono, llevar rodillas al pecho	10"	Abdominales con palmeo debajo de piernas	10"	50" x 4 = 3'20"
3	Salto con apertura de brazos y piernas	10"	Tríceps en banco	10"	50" x 4 = 3'20"
4	Tendido prono, skiping	10"	Abdominales rema-rema	10"	50" x 4 = 3'20"
5	Burpees	10"	tendido prono, cambio de apoyo manos y antebrazos	10"	50" x 4 = 3'20"

16'20"

Repetir 4 veces cada bloque antes de pasar al siguiente

2' PAUSA entre cada bloque finalizado (TOTAL: 20'20")