Rutina HIIT + Fuerza 2					
Actividad HIIT (15")	PAUSA	Actividad FUERZA (15")	PAUSA	Tiempo	
Skiping Alto (rodillas hasta la horizontal)	10"	Curl de bíceps, con mancuernas	10"	50" x 4 = 3'20"	
Talones a los glúteos	10"	Longes con agarre de discos	10"	50" x 4 = 3'20"	
Saltos laterales	10"	Extensiones de hombro	10"	50" x 4 = 3'20"	16'20"
Burpees	10"	Press de hombros	10"	50" x 4 = 3'20"	
Sentadillas medias	10"	Tríceps, en banco plano	10"	50" x 4 = 3'20"	
	Actividad HIIT (15") Skiping Alto (rodillas hasta la horizontal) Talones a los glúteos Saltos laterales Burpees	Actividad HIIT (15") PAUSA Skiping Alto (rodillas hasta la horizontal) 10" Talones a los glúteos 10" Saltos laterales 10" Burpees 10"	Actividad HIIT (15") PAUSA Actividad FUERZA (15")  Skiping Alto (rodillas hasta la horizontal) 10" Curl de bíceps, con mancuernas  Talones a los glúteos 10" Longes con agarre de discos  Saltos laterales 10" Extensiones de hombro  Burpees 10" Press de hombros	Actividad HIIT (15") PAUSA Actividad FUERZA (15") PAUSA Skiping Alto (rodillas hasta la horizontal) 10" Curl de bíceps, con mancuernas 10" Talones a los glúteos 10" Longes con agarre de discos 10" Saltos laterales 10" Extensiones de hombro 10" Burpees 10" Press de hombros 10"	Actividad HIIT (15")PAUSAActividad FUERZA (15")PAUSATiemSkiping Alto (rodillas hasta la horizontal)10"Curl de bíceps, con mancuernas10"50" x 4 = 3'20"Talones a los glúteos10"Longes con agarre de discos10"50" x 4 = 3'20"Saltos laterales10"Extensiones de hombro10"50" x 4 = 3'20"Burpees10"Press de hombros10"50" x 4 = 3'20"

Repetir 4 veces cada bloque antes de pasar al siguiente

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