

Rutina HIIT + Fuerza 2

Bloque	Actividad HIIT (15")	PAUSA	Actividad FUERZA (15")	PAUSA	Tiempo	
1	Skiping Alto (rodillas hasta la horizontal)	10"	Curl de bíceps, con mancuernas	10"	50" x 4 = 3'20"	16'20"
2	Talones a los glúteos	10"	Longes con agarre de discos	10"	50" x 4 = 3'20"	
3	Saltos laterales	10"	Extensiones de hombro	10"	50" x 4 = 3'20"	
4	Burpees	10"	Press de hombros	10"	50" x 4 = 3'20"	
5	Sentadillas medias	10"	Tríceps, en banco plano	10"	50" x 4 = 3'20"	

Repetir 4 veces cada bloque antes de pasar al siguiente

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