

HIIT rutina 4

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

NIVEL	EJERCICIO	EJECUCIÓN
1	3" braceo carrera + 3 Jumping Jucks	5x20"/10"
2	3" SK-B + Salto lateral sobre banco	
3	3 saltos laterales + 3 sentadillas	
4	3" SK-piernas abiertas + 4 saltos 90º	
5	Doble patada con aducción + sentadilla sumo + 2 directos (I-D)	
6	3" SK-T + posición "TIERRA"	
7	Carrera ida-vuelta saltando obstáculo 40-60 cm (banco)	
8	SK-B atrás 2m + salto longitudinal	
9	Saltos con torsión de tronco	
10	Burpees completos	

Material necesario

Zapatillas deporte - banco 40-60 cm - 3 objetos 10 cm