

Rutina 7: HIIT

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

NIVEL	EJERCICIO	EJECUCIÓN
1	SK-B máxima intensidad. Repetir el ejercicio 1 vez (2 en total)	10x11"/5"
2	Burpee sin flexión + 2 patadas con aducción (1 con cada pierna)	5x20"/10"
3	C-SK 2m atrás + salto longitud	
4	Burpee con abducción-aducción + cambio apoyos (manos-antebrazos)	
5	Jumping Jacks + salto con torsión	
6	Carrera ida/vuelta 2m sobre obstáculo 50 - 60 cm a mitad de espacio	
7	SK-A 2m (hacia delante) + sentadilla sumo + C-SK 2m (hacia atrás)	
8	Burpee sin flexión, con extensión brazo y pierna contrarios (I-D)	
9	Carrera 2m + Saltos pies juntos (alternar delante-atrás + izq-dcha)	
10	Saltos con cruce piernas + 10" gesto patinador "Skater"	

Material necesario: banco 40-60 cm