

Rutina HIIT + Fuerza 7					
20" Actividad HIIT	PAUSA	15" Actividad FUERZA	PAUSA	REPE	
Skipping BAJO hacia atrás 2m + salto longitudinal	10"	Sentadillas + brazos extendidos (Agarre TOALLA: tensión isométrica de hombro hacia exterior)	10"		
1' CC suave					
Skipping talones al glúteo hacia atrás 2m + salto longitudinal	10"	Sentadillas sumo + brazos extendidos arriba (Agarre TOALLA: tensión isométrica de hombro hacia exterior)	10"		
1' CC suave					
3" Skipping BAJO con salto diagonal + carrera atrás paso corto	10"	Sentadilla lenta + brazos extendidos tras espalda (Agarre TOALLA: tensión isométrica de hombro hacia exterior)	10"		
1' CC suave					
Carrera 2m: ida (con obstáculo) y vuelta hacia atrás	10"	Crunch isométrico + brazo extendido sobre línea de cadera (Agarre TOALLA: tensión isométrica de hombro hacia exterior)	10"		
1' CC suave					
Burpees con apertura-cierre piernas en la posición de "tierra"	10"	Lumbar isométrico + brazo extendido sobre línea de cadera (Agarre TOALLA: tensión isométrica de hombro hacia exterior)	10"		
1' CC suave					
Material necesario: 1 toalla, 1 obstáculo tipo banco (40 - 60 cm) y espacio de 2m					