Rutina 11: HIIT + Fuerza

Bloque	20'' Actividad HIIT	PAUSA	20'' Actividad FUERZA	PAUSA	REPETICIONES
1	SK-B hacia derecha 2m + 2 saltos +/-90º + 2 sentadillas medias y vuelta	10''	Bíceps, curl con mancuernas o similar	10''	4
	30'' trote suave + 30'' andando				
2	4 patadas (2 frontal + 2 aducción) + 4 golpeos directos + 4 golpeos de gancho	10''	Tríceps, press francés con mancuernas o similar	10''	4
	30'' trote suave + 30'' andando				
3	Carrera sobre obstáculo 50cm + 4 sentadillas + regreso en zig-zag CG bajo	10''	Hombro, press de hombro	10''	4
	30'' trote suave + 30'' andando				
4	10'' SK-A + 10'' Jumping Jack	10''	Abdominales (alternar ejercicios)	10''	4
	30'' trote suave + 30'' andando				
5	Burpee + sentadilla sumo + 4 saltos 90º (alternar sentido)	10''	Lumbares (alternar ejercicios)	10''	4
	30'' trote suave + 30'' andando				

Material necesario: banco/silla, mancuernas o similar y esterilla