Rutina HIIT + Fuerza 3

Bloque	Actividad HIIT (15'')	PAUSA	Actividad FUERZA (15'')	PAUSA	Tiempo	
1	Saltos con torsiones de tronco	10''	Press de banca, con mancuernas	10''	50'' x 4 = 3'20''	16'20''
2	Flexiones de cadera (Elev. Frontales)	10''	Aperturas con mancuernas	10''	50'' x 4 = 3'20''	
3	Carreras laterales (3m)	10''	Tijera Vertical	10''	50'' x 4 = 3'20''	
4	Saltos con cruce de piernas	10''	Sentadillas con carga	10''	50'' x 4 = 3'20''	
5	Steps sobre banco plano	10''	Bird-Dog	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'')