

| Rutina HIIT + Fuerza 6                                                                                                           |                                                           |       |                                                                                  |       |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------|
| Bloque                                                                                                                           | 20'' Actividad HIIT                                       | PAUSA | 15'' Actividad FUERZA                                                            | PAUSA | REPETICIONES |
| 1                                                                                                                                | Skipping BAJO con 3 saltos verticales intermedios         | 10''  | Carga por encima de la cabeza                                                    | 20''  | 4            |
| 1' CC suave                                                                                                                      |                                                           |       |                                                                                  |       |              |
| 2                                                                                                                                | Skipping talones al glúteo con 3 burpees intermedios      | 10''  | Press banca                                                                      | 10''  | 4            |
| 1' CC suave                                                                                                                      |                                                           |       |                                                                                  |       |              |
| 3                                                                                                                                | Saltos con cruce de piernas                               | 10''  | Carga alrededor de cadera, cambiando de mano delante y detrás                    | 10''  | 4            |
| 1' CC suave                                                                                                                      |                                                           |       |                                                                                  |       |              |
| 4                                                                                                                                | Skipping ALTO con 3 saltos longitudinales intermedios     | 10''  | Plancha (1. tend. Prono, 2. Lat. Izq, 3. Lat. Dcho, 4. Tend. Supino)             | 10''  | 4            |
| 1' CC suave                                                                                                                      |                                                           |       |                                                                                  |       |              |
| 5                                                                                                                                | Desplazamientos adelante / atrás (de espaldas), con carga | 10''  | Lumbares (1. simultáneos, 2. bird-dog, 3. tendido prono dinámico, 4. simultáneo) | 10''  | 4            |
| Material necesario: 2 cargas similares (mancuernas, paquetes de agua/leche,.....) y 1 carga algo más pesada para algún ejercicio |                                                           |       |                                                                                  |       |              |