

# CALENTAMIENTO

1' comba.

<https://www.youtube.com/watch?v=RqTq4fpX0Zs>



1' talón al culo en el sitio

<https://www.youtube.com/watch?v=eZ3EPatwxDc>



1' (30'' con cada pierna) balanceo frontal

<https://www.youtube.com/watch?v=1X7Nlp00KRI>



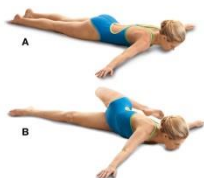
1' (30'' con cada pierna) balanceo lateral

<https://www.youtube.com/watch?v=4aoUZEZFJF8>



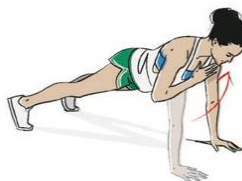
Estiramiento Escorpión

<https://www.youtube.com/watch?v=fOaZXOCEfrg>



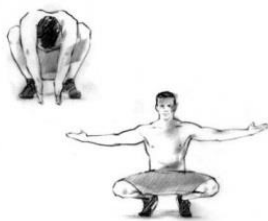
1' planchas con toques. Sucesivamente hombros- pecho-cadera-rodilla- tobillo

<https://www.youtube.com/watch?v=IXeaiadi9S4>



10 Sentadillas mono

<https://www.youtube.com/watch?v=FsgJr-fyhpl>



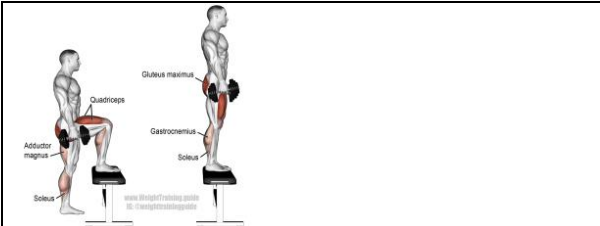
1' paseo oso

<https://www.youtube.com/watch?v=t8XLor7unqU>

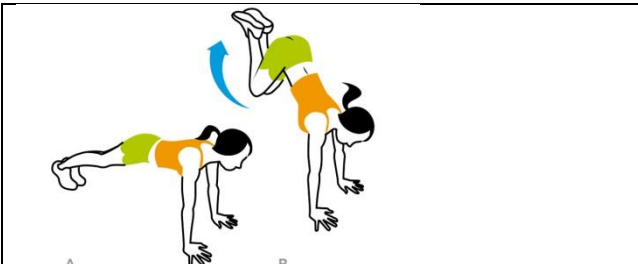


# PARTE PRINCIPAL

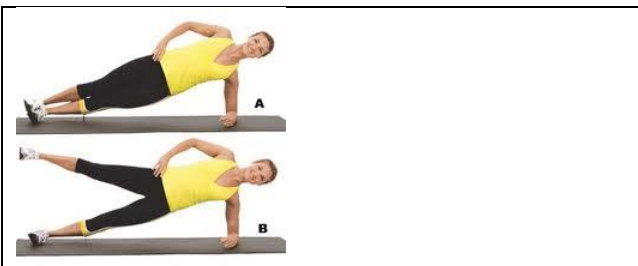
**Realizar cuatro veces cada ejercicio pausando 40'' entre ellas. Cuando se cambie de ejercicio corre en el terreno 1'. Realizar los ejercicios con ritmo**

	<p><b>20 step ups (alternando pie)</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5gjqDHOUh-A">https://www.youtube.com/watch?v=5gjqDHOUh-A</a> yo lo voy a hacer con 16 kg</p>
---	--

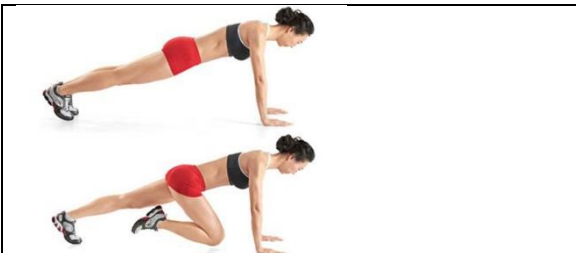
**1' carrera en el sitio**

	<p><b>10 patadas de burro.</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VxrK7RcihU">https://www.youtube.com/watch?v=VxrK7RcihU</a> Subir mucho las caderas</p>
---	--

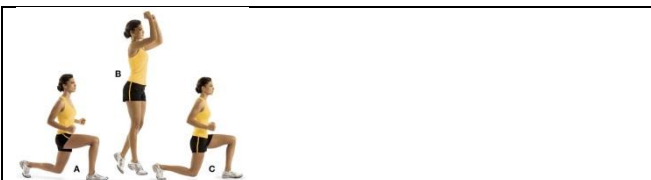
**1' carrera en el sitio**

	<p><b>10 planchas laterales dinámicas.</b> Se sobreentiende que 10 por cada lado.</p>
--	---


**1' carrera en el sitio**

	<p><b>40 escaladores boca abajo (mitad con cada)</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=R98kA9grx1A">https://www.youtube.com/watch?v=R98kA9grx1A</a> SIN ALTERNAR LA PIERNA (flexiono y extendo la derecha y después lo mismo la izquierda)</p>
---	---

**1' carrera en el sitio**

	<p><b>10 Power lunges</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HDP1vtiI38A">https://www.youtube.com/watch?v=HDP1vtiI38A</a></p>
---	---

**1' carrera en el sitio**

	<p><b>10-12-15 Abdominales oblicuos cada lado</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=y_zOnJ9gXlk">https://www.youtube.com/watch?v=y_zOnJ9gXlk</a></p>
---	---

## ESTIRAMIENTOS (30" CADA EJERCICIO)



**VIDEO.** Basurama. Visibilizar lo invisible.

[https://www.youtube.com/watch?v=g6OY\\_jTsQXg](https://www.youtube.com/watch?v=g6OY_jTsQXg)

# BONUS TRACK: TABATA CORE

[https://www.youtube.com/watch?v=vlvEAWggAPw&list=PLI39TaA8v9SoR2GMMs\\_nQWvFb2t9Vuf&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=vlvEAWggAPw&list=PLI39TaA8v9SoR2GMMs_nQWvFb2t9Vuf&index=1)

	<p><b>Basic crunches</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=shX_Ux6MxvI">https://www.youtube.com/watch?v=shX_Ux6MxvI</a></p>
 <p>shutterstock</p>	<p><b>Body saw planks (plancha dinámicas)</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZTN2mCuYi2Y">https://www.youtube.com/watch?v=ZTN2mCuYi2Y</a> Basculando el peso adelante y atrás ...</p>
	<p><b>limpiaparabrisas</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UQ9JjnTx-W8">https://www.youtube.com/watch?v=UQ9JjnTx-W8</a> Con rodillas flexionadas es más fácil <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1dFOjvPPSk">https://www.youtube.com/watch?v=1dFOjvPPSk</a></p>
	<p><b>punteo de glúteos</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JnMm3Ufm3Vg">https://www.youtube.com/watch?v=JnMm3Ufm3Vg</a></p>