

CALENTAMIENTO

<p>1' comba. https://www.youtube.com/watch?v=RqTq4fpX0Zs</p> 	<p>1' talón al culo en el sitio https://www.youtube.com/watch?v=eZ3EPatwxDc</p> 
<p>1' (30'' con cada pierna) balanceo frontal https://www.youtube.com/watch?v=1X7Nlp00KRl</p> 	<p>10 puente de glúteos https://www.youtube.com/watch?v=JnMm3Ufm3Vg</p> 
<p>1' planchas con toques. Sucesivamente hombros- pecho-cadera-rodilla- tobillo https://www.youtube.com/watch?v=IXeaiadi9S4</p> 	<p>Estiramiento Escorpión https://www.youtube.com/watch?v=fOaZOXCEfrg</p> 
<p>10 patadas laterales https://www.youtube.com/watch?v=1jCudOtlLsc</p> 	<p>1' paseo cangrejo https://www.youtube.com/watch?v=l-3r4cl4ahA</p> 

PARTE PRINCIPAL (TABATAS)

- Vamos a hacer cuatro TABATAS. Cada uno de ellos tiene una duración de 4'. En cada TABATA se trabajan 20'' y se descansan 10''. Para facilitar el seguimiento adjunto cuatro temas musicales.
- En el primer y segundo TABATA vamos a hacer en circuito los ejercicios del 1 al 4. O sea, 1-2-3-4-1-2-3-4
- En el tercer y cuarto TABATA vamos a hacer del 5 al 8. O sea, 5-6-7-8-5-6-7-8.
- La pausa entre tabatas debería ser 1', pero admito 2'.
- La velocidad de ejecución rapidita, con dejarse llevar por la música debería ser suficiente.


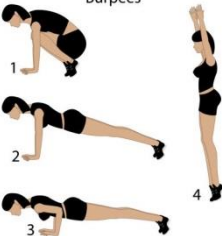

<https://www.youtube.com/watch?v=WhBXIkOvMCg>

<https://www.youtube.com/watch?v=HX613CBzwzA>


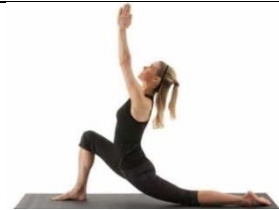









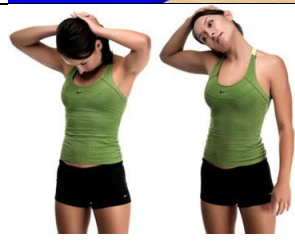
<https://www.youtube.com/watch?v=sv8Vcshi7zQ&list=RDHX613CBzwzA&index=12>

<https://www.youtube.com/watch?v=IPV23bxQL90&list=RDHX613CBzwzA&index=24>

	<p>carrera rodillas al pecho en el sitio https://www.youtube.com/watch?v=WofWmk-4qU4</p>
	<p>T push ups (girando cada vez a un lado distinto) https://www.youtube.com/watch?v=-SgeUqvNzag quien no pueda, con rodillas en el suelo</p>
	<p>Power lunges https://www.youtube.com/watch?v=HDP1vtiI38A</p>
	<p>Knee crunches https://www.youtube.com/watch?v=cE85YAFMUr4</p>
	<p>Flexiones montaña (peak push ups). https://www.youtube.com/watch?v=efFeSPRzYjQ</p>

	<p>Puente de glúteos https://www.youtube.com/watch?v=JnMm3Ufm3Vg</p>
<p>Burpees</p> 	<p>Burpees. https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU quien no pueda, con rodillas en el suelo</p>
	<p>Sentadillas sin peso. https://www.youtube.com/watch?v=a_fb6Kz7FQg</p>

ESTIRAMIENTOS





		
		
		
		

VIDEO RECOMENDADO. Los nuevos retos de la educación

https://www.youtube.com/watch?v=LcNwYNp2MSw&list=PLtrfPQVp2Pd-UP0h5GT_InWI_IlgYLdUI&index=9

BONUS TRACK: TABATA CORE

<https://www.youtube.com/watch?v=cXX6CvpKsa4>

	Basic crunches https://www.youtube.com/watch?v=shX_Ux6MxvI
	Plancha pivote https://www.youtube.com/watch?v=XnqBPsMUjhU
	Toques al tobillo https://www.youtube.com/watch?v=VnMXdc85vgA
	Bird-dog planks https://www.youtube.com/watch?v=8Fc6ZO8owZk