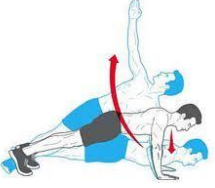






CALENTAMIENTO

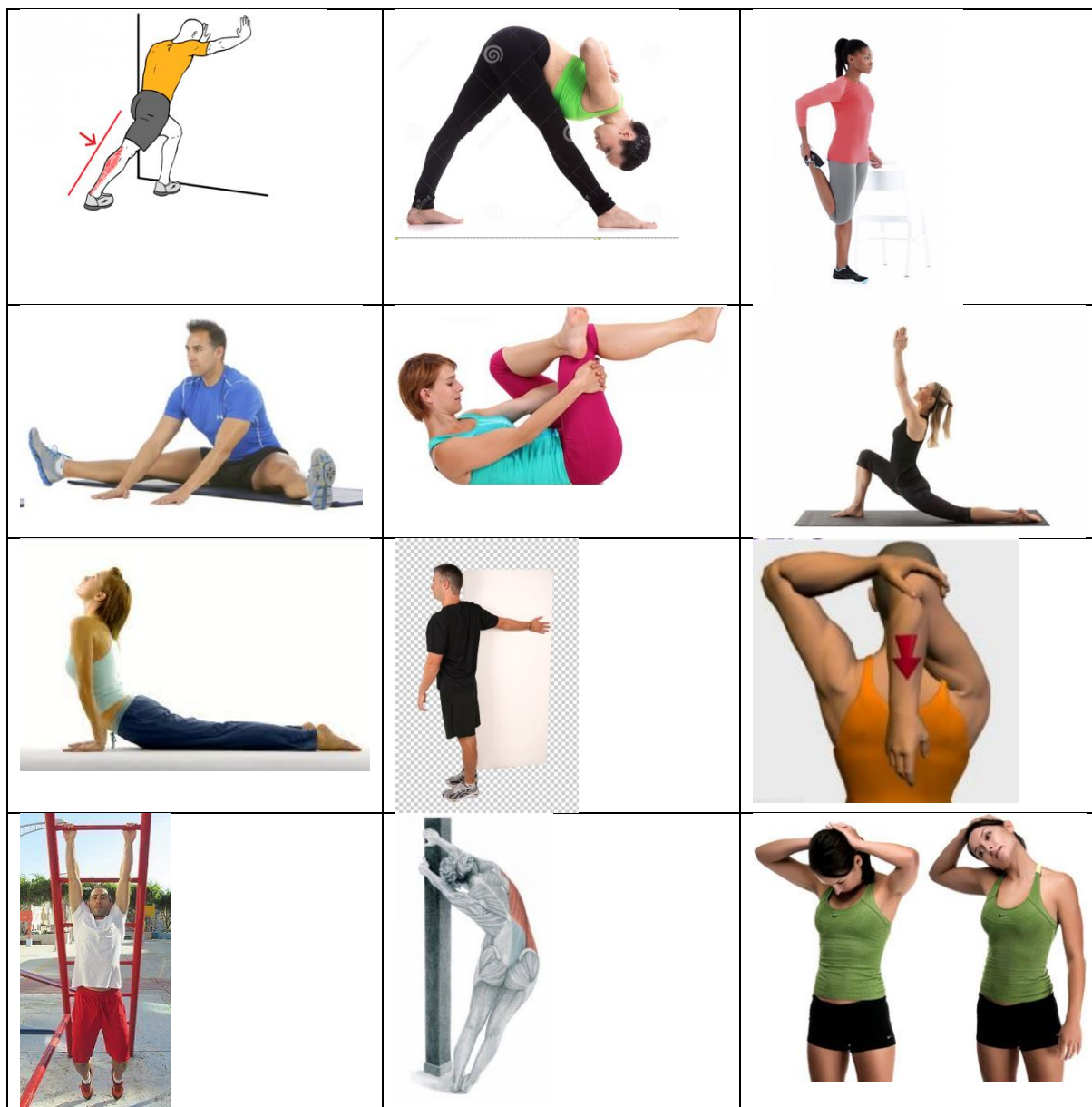
<p>1' comba. https://www.youtube.com/watch?v=RqTq4fpX0Zs</p> 	<p>Calentamiento articular https://www.youtube.com/watch?v=SPdek3q1H-U</p> 
<p>1' talón al culo en el sitio https://www.youtube.com/watch?v=eZ3EPatwxDc</p> 	<p>1' Lying leg crossover https://www.youtube.com/watch?v=TtTkNuscb5U</p> 
<p>2x30'' Patada al lado-patada atrás https://www.youtube.com/watch?v=jFQIewEEf9o</p> 	<p>1' planchas con toques. Sucesivamente hombros-pecho-cadera-rodilla- tobillo https://www.youtube.com/watch?v=lXeaiadi9S4</p> 
<p>5 veces unlouded-louded beast https://www.youtube.com/watch?v=ExzM-oyCfTI</p> 	<p>1' Scorpion walk https://www.youtube.com/watch?v=MN9JVS7ZpQg</p> 

PARTE PRINCIPAL

Realizar **cinco vueltas** al circuito en el menor tiempo posible. Descansa lo que necesites, aunque cuanto menos, mejor.

	<p>8-10-12 T push ups (girando cada vez a un lado) https://www.youtube.com/watch?v=-SgeUqvNzag quien no pueda, con rodillas en el suelo</p>
	<p>10-12-15 repeticiones plancha pivote a ritmo lento https://www.youtube.com/watch?v=XnqBPsmUjhU</p>
	<p>30-35-40 PATADAS DESDE CANGREJO (mitad con cada pierna). https://www.youtube.com/watch?v=d_57140plEE Desde cuadrupedia invertida dar patadas al aire alternativamente con una y otra pierna.</p>
	<p>8-12 remo a una mano https://www.youtube.com/watch?v=Oasw4zMISDY Yo voy a hacer 8 con 16 kg. El que lo haga con una garrafa de agua que haga 12 repeticiones. Por supuesto con cada brazo.</p>
	<p>10 Sentadillas con peso. https://www.youtube.com/watch?v=TMVc47UAQhM Yo voy a hacerlas con 16 kg. Puede hacerse con menos peso o incluso sin peso.</p>

ESTIRAMIENTOS (30" CADA EJERCICIO)



Video recomendado. ¿Cómo saber si un alimento procesado es saludable?

<https://www.youtube.com/watch?v=aaq5q8k7w4k>

BONUS TRACK: TABATA CORE

<https://www.youtube.com/watch?v=BORhdNXax6g>

 <p>WorkoutLabs.com</p>	<p>Toques al tobillo https://www.youtube.com/watch?v=VnMXdc85vgA</p>
	<p>Bird-dog planks https://www.youtube.com/watch?v=8Fc6ZO8owZk</p>
 <p>Spotebi.com</p>	<p>Hip dip planks https://www.youtube.com/watch?v=onrtqZL5L20</p>
	<p>Puente de glúteos https://www.youtube.com/watch?v=JnMm3Ufm3Vg</p>