

# CALENTAMIENTO

<p>1' carrera rodillas al pecho en el sitio <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WofWmk-4qU4">https://www.youtube.com/watch?v=WofWmk-4qU4</a></p> 	<p>1' (30'' con cada pierna) balanceo frontal <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1X7Nlp00KRl">https://www.youtube.com/watch?v=1X7Nlp00KRl</a></p> 
<p>1' (30'' con cada pierna) balanceo lateral <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4aoUZEZFJF8">https://www.youtube.com/watch?v=4aoUZEZFJF8</a></p> 	<p>1' Patada al lado-patada atrás <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jFQlewEEf9o">https://www.youtube.com/watch?v=jFQlewEEf9o</a></p> 
<p>1' planchas con toques. Sucesivamente hombros-pecho-cadera-rodilla- tobillo <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lXeaiadi9S4">https://www.youtube.com/watch?v=lXeaiadi9S4</a></p> 	<p>10 Flexiones escapulares <a href="https://www.youtube.com/watch?v=huGj4aBk9C4">https://www.youtube.com/watch?v=huGj4aBk9C4</a></p> 
<p>2x30'' crab reach extensiones desde cuclillas (alternar brazo) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gOAvTKW8atM">https://www.youtube.com/watch?v=gOAvTKW8atM</a></p> 	<p>1' paseo cangrejo <a href="https://www.youtube.com/watch?v=l-3r4cl4ahA">https://www.youtube.com/watch?v=l-3r4cl4ahA</a></p> 

**RETO DEL DÍA ... ¿puedes andar 12.000 pasos?**

**PUEDES CONTROLAR LOS PASOS CON TU MÓVIL**

# PARTE PRINCIPAL EMOM (every minute on the minute)


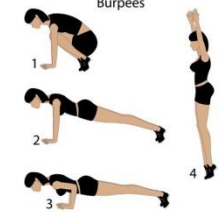
[https://www.youtube.com/watch?v=6iWRTz0\\_RNQ&t=28s](https://www.youtube.com/watch?v=6iWRTz0_RNQ&t=28s)



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

- Hay que hacer el número de repeticiones pedidas en un minuto. Si sobra tiempo, lo tomamos para descansar. En cada ejercicio he puesto tres posibles repeticiones. **Se entiende que el primer número es para el nivel bajo, el segundo para el nivel medio y el tercero para el alto.**
- Cada bloque de cuatro ejercicios hay que repetirlo 2-3 veces. Pausa cuando acabemos una vuelta a los cuatro ejercicios de 1'.
- Planteo dos bloques que suponen 2 rounds. Pausa entre rounds 2'.

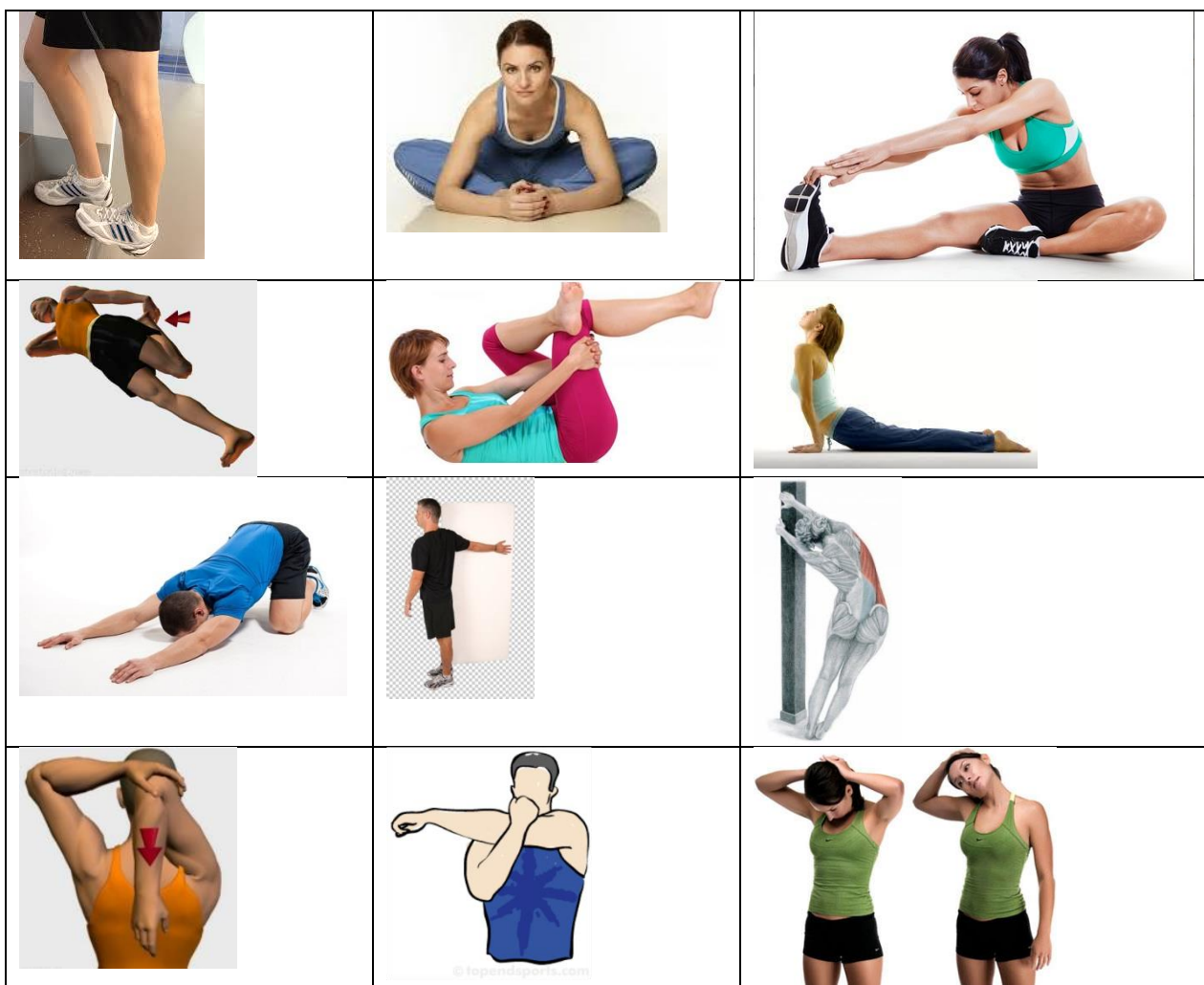
	<p><b>16-20-24 saltos en plancha</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=b-83f_fz-H0">https://www.youtube.com/watch?v=b-83f_fz-H0</a></p>
	<p><b>16-20-24 crunches "rana".</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=m4U1LoU9Gn4">https://www.youtube.com/watch?v=m4U1LoU9Gn4</a></p>
	<p><b>10-12 flexiones araña (alternando pierna)</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fSoigipsZM8">https://www.youtube.com/watch?v=fSoigipsZM8</a>          Quien no pueda hacerlas en el suelo apoya rodillas. Como se ve, cuando flexionamos llevamos una rodilla al codo de forma alternativa).</p>
	<p><b>12-16-20 Sentadillas sin peso.</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=a_fb6Kz7FQg">https://www.youtube.com/watch?v=a_fb6Kz7FQg</a></p>

## 2º ROUND

	<p><b>20-24 abdominales bicicleta con cada pierna.</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lQ76ehxls3c">https://www.youtube.com/watch?v=lQ76ehxls3c</a></p>
	<p><b>8-10-12 burpees.</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU">https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU</a>          quien no pueda, con rodillas en el suelo</p>

	<p><b>20-24-30 SALTOS ESTRELLA (jumping jacks).</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8">https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8</a>          Saltad lo más alto que podáis. Puede variarse llevando en el aire los talones al culo o rodillas al pecho.</p>
	<p><b>16-18-20 abdominales en el suelo (lying leg raises)</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Wp4BlxcFTkE">https://www.youtube.com/watch?v=Wp4BlxcFTkE</a></p>

## ESTIRAMIENTOS (30" CADA EJERCICIO)







**VIDEO DEL DÍA. ¿Pueden cambiar las personas? Ramón Noguerras.**

<https://www.youtube.com/watch?v=oeZYAaVgr98>

# BONUS TRACK: TABATA CORE

<https://www.youtube.com/watch?v=gEURqD0n0YE>

	<p><b>Knee crunches</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cE85YAFMUr4">https://www.youtube.com/watch?v=cE85YAFMUr4</a></p>
	<p><b>Bird-dog planks</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8Fc6ZO8owZk">https://www.youtube.com/watch?v=8Fc6ZO8owZk</a></p>
	<p><b>Toe reach.</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eazQpjRjy2U">https://www.youtube.com/watch?v=eazQpjRjy2U</a></p>
	<p><b>High knees crunches</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=z1fwSujYhX8">https://www.youtube.com/watch?v=z1fwSujYhX8</a></p>