

CALENTAMIENTO

<p>1' comba. https://www.youtube.com/watch?v=RqTq4fpX0Zs</p> 	<p>1' carrera rodillas al pecho en el sitio https://www.youtube.com/watch?v=WofWmk-4qU4</p> 
<p>1' (30'' con cada pierna) balanceo lateral https://www.youtube.com/watch?v=4aoUZEZFJF8</p> 	<p>Vaca-gato 10 veces despacio https://www.youtube.com/watch?v=nbNq0C3gnzg</p> 
<p>2x20'' hollow rock https://www.youtube.com/watch?v=p7j02V1fzU</p> 	<p>Estiramiento Escorpión https://www.youtube.com/watch?v=fOaZXOCEfrg</p> 
<p>10 patadas laterales https://www.youtube.com/watch?v=1jCudOtlLsc</p> 	<p>10 pasos de conejo adelante/atrás https://www.youtube.com/watch?v=71iCYOH5Q8</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=1vOzkgCNtKE&list=RDzO-TQz1TKNE&index=6>

<https://www.youtube.com/watch?v=6Xr8gTillPM&list=RDzO-TQz1TKNE&index=7>













<https://www.youtube.com/watch?v=eup0sbnz2fl&list=RDzO-TQz1TKNE&index=9>

<https://www.youtube.com/watch?v=BQEvUh4HYZU&list=RDzO-TQz1TKNE&index=10>

	<p>Escaladores boca abajo (mitad con cada) https://www.youtube.com/watch?v=R98kA9grx1A SIN ALTERNAR LA PIERNA (flexiono y extendo la derecha y después lo mismo la izquierda)</p>
	<p>Flexiones con toques (Shoulder tap push ups) https://www.youtube.com/watch?v=nCdh6OgT2tA https://www.youtube.com/watch?v=GEQrd7_Ov7I</p>
	<p>Power lunges https://www.youtube.com/watch?v=HDP1vtiI38A</p>
	<p>Russian twists https://www.youtube.com/watch?v=JyUqwkVpsi8</p>

	<p>Flexiones montaña (peak push ups). https://www.youtube.com/watch?v=efFeSPRzYjQ</p>
	<p>Reverse burpees. https://www.youtube.com/watch?v=VUyzFtJNiYE</p>
	<p>Toques al tobillo https://www.youtube.com/watch?v=VnMXdc85vgA</p>
	<p>10 zancada lateral https://www.youtube.com/watch?v=c9ntDZvxQKM</p>

ESTIRAMIENTOS

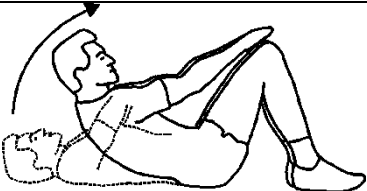



		
		
		
		

VIDEO RECOMENDADO. ¿Aprobar o aprender? Lucas Gortázar

<https://www.youtube.com/watch?v=d8smMhh8DRU>

BONUS TRACK: TABATA CORE

<https://www.youtube.com/watch?v=9iCkX6ta2-Y&list=RDzO-TQz1TKNE&index=4>

	<p>Basic crunches https://www.youtube.com/watch?v=shX_Ux6MxvI</p>
	<p>Limpiaparabrisas https://www.youtube.com/watch?v=UQ9JjnTx-W8 Con rodillas flexionadas es más fácil https://www.youtube.com/watch?v=1dFOjvPPSk</p>
	<p>Crunches "rana". https://www.youtube.com/watch?v=m4U1LoU9Gn4</p>
	<p>Planchas araña https://www.youtube.com/watch?v=j_clh4m000w</p>