

# CALENTAMIENTO

1' carrera rodillas al pecho en el sitio  
<https://www.youtube.com/watch?v=WofWmk-4qU4>



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'' dos veces) deslizamiento escapular  
<https://www.youtube.com/watch?v=XwN3hXN4ZZE>



10 puente de glúteos  
<https://www.youtube.com/watch?v=JnMm3Ufm3Vg>



10 Flexiones escapulares  
<https://www.youtube.com/watch?v=huGj4aBk9C4>



Escorpión Reach/switch (ver video)  
<https://movemoresitless.wordpress.com/2018/09/16/animal-flow-scorpion-exercise/>  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=16&v=GjyjSeRs2N4&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=16&v=GjyjSeRs2N4&feature=emb_logo)



1' paseo oso  
<https://www.youtube.com/watch?v=t8XLor7unqU>




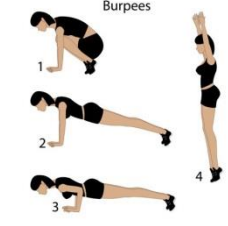
# PARTE PRINCIPAL EMOM (every minute on the minute)



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

- 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>8-10-12 reverse burpees</b> (se pueden apoyar las manos para incorporarnos)  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qUD9T1V1vbM">https://www.youtube.com/watch?v=qUD9T1V1vbM</a></p>
	<p><b>16-20-24 Jack planks</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PR9nHQXCZMo">https://www.youtube.com/watch?v=PR9nHQXCZMo</a></p>
	<p><b>10-12-15 Flexiones diamante</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XtU2VQVuLYs">https://www.youtube.com/watch?v=XtU2VQVuLYs</a>          más fácil con rodillas  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=E5sSIA1_LzA">https://www.youtube.com/watch?v=E5sSIA1_LzA</a></p>
	<p><b>16-20-24 saltos de skater.</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=f_ZaYjICHyo">https://www.youtube.com/watch?v=f_ZaYjICHyo</a>          Son saltos laterales 10 a cada lado.</p>

## 2º ROUND

	<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>
	<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>60-80-100 saltos comba.</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RqTq4fpX0Zs">https://www.youtube.com/watch?v=RqTq4fpX0Zs</a></p>
	<p><b>12-16-20 Knee double crunches</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cE85YAFMUr4">https://www.youtube.com/watch?v=cE85YAFMUr4</a></p>

## ESTIRAMIENTOS (30" CADA EJERCICIO)



		
		
		
		

## VIDEO DEL DÍA. Superalimentos

<https://www.youtube.com/watch?v=k84QgDI86ic>

# BONUS TRACK: TABATA CORE

<https://www.youtube.com/watch?v=9oysuzC2y9A>

	<p><b>crunches "rana".</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=m4U1LoU9Gn4">https://www.youtube.com/watch?v=m4U1LoU9Gn4</a></p>
	<p><b>planchas araña</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=j_clh4m000w">https://www.youtube.com/watch?v=j_clh4m000w</a>.</p>
	<p><b>Toques al tobillo</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VnMXdc85vgA">https://www.youtube.com/watch?v=VnMXdc85vgA</a></p>
	<p><b>plancha dinámicas</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MyTw3JeAMyo">https://www.youtube.com/watch?v=MyTw3JeAMyo</a></p>