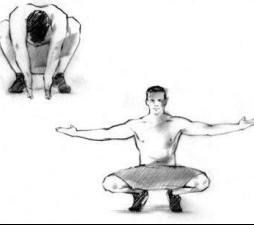


EL RETO DEL DÍA LO PUEDES CONTROLAR CON UN PODÓMETRO EN EL MÓVIL

RETO DEL DÍA: ANDAR 3000 PASOS EN 30' ¿PODRÁS CONSEGUIRLO ...?

CALENTAMIENTO

<p>1' comba.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=RqTq4fpX0Zs</p> 	<p>1' carrera rodillas al pecho en el sitio</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WofWmk-4qU4</p> 
<p>1' (30'' con cada pierna) balanceo frontal</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1X7Nlp00KRI</p> 	<p>1' (30'' con cada pierna) balanceo lateral</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=4aoUZEZFJF8</p> 
<p>2x20'' hollow rock</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=p7j02V1flzU</p> 	<p>10 Sentadillas mono</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=FsGJr-fyhpl</p> 
<p>Paseo del pato 1' (caderas cerca del suelo)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Lm44SFUFca&list=TLPMQMjlwMzlwMjCZLFHvzq9jjA&index=2</p> 	<p>Paseo del mono 1' (5-6 para cada lado)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=sHYZWxUyBOY</p> 

PARTE PRINCIPAL

Realizar cuatro veces cada ejercicio pausando 40" entre ellas. Cuando se cambie de ejercicio corre en el terreno 1'. Realizar los ejercicios con ritmo

	10 Sentadillas con salto (jump squat) https://www.youtube.com/watch?v=6JjejSfSUPg
---	---

1' carrera en el sitio

	40 escaladores boca abajo (mitad con cada) https://www.youtube.com/watch?v=R98kA9grx1A SIN ALTERNAR LA PIERNA (flexiono y extiendo la derecha y después lo mismo la izquierda)
---	---

1' carrera en el sitio

	24 Hip dip planks (mitad para cada lado) https://www.youtube.com/watch?v=onrtqZL5L20
--	--

1' carrera en el sitio

	10 peso muerto una pierna. https://www.youtube.com/watch?v=0k1Wu6Jrvmw Evidentemente hay que hacer 4 series con cada pierna. El que no tiene mancuerna o kettlebell debe hacerlo con una garrafa de aceite o similar. Yo voy a trabajar con 16 kg
---	---

1' carrera en el sitio

	12 zancada atrás (alternando pie) https://www.youtube.com/watch?v=YNcwWJnhoY0 https://www.youtube.com/watch?v=OX0fKkaY6_c yo lo voy a hacer con una kettlebell de 16 kg
---	---

1' carrera en el sitio

	10 abdominales en barra o en el suelo https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=yLuqrzNT6yw&feature=emb_logo https://www.youtube.com/watch?v=Wp4BlxcFTkE
---	--

ESTIRAMIENTOS (30" CADA EJERCICIO)



VIDEO RECOMENDADO. Hacking y anonimato. Chema Alonso.

https://www.youtube.com/watch?v=zQ470q7z91k&list=PLtrfPQVp2Pd-UP0h5GT_InWI_IlgYLdUI&index=2

BONUS TRACK: TABATA CORE

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

	Toques al tobillo https://www.youtube.com/watch?v=VnMXdc85vgA
	Bird-dog planks https://www.youtube.com/watch?v=8Fc6ZO8owZk
	Russian twists https://www.youtube.com/watch?v=JyUqwkVpsi8
	Planchas dinámicas https://www.youtube.com/watch?v=MyTw3JeAMyo