

# 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><b>1' comba.</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RqTq4fpX0Zs">https://www.youtube.com/watch?v=RqTq4fpX0Zs</a></p> 	<p><b>1' carrera rodillas al pecho en el sitio</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WofWmk-4qU4">https://www.youtube.com/watch?v=WofWmk-4qU4</a></p> 
<p><b>1' (30'' con cada pierna) balanceo frontal</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1X7Nlp00KRI">https://www.youtube.com/watch?v=1X7Nlp00KRI</a></p> 	<p><b>1' (30'' con cada pierna) balanceo lateral</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4aoUZEZFJF8">https://www.youtube.com/watch?v=4aoUZEZFJF8</a></p> 
<p><b>2x20'' hollow rock</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=p7j02V1flzU">https://www.youtube.com/watch?v=p7j02V1flzU</a></p> 	<p><b>10 Sentadillas mono</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FsGJr-fyhpl">https://www.youtube.com/watch?v=FsGJr-fyhpl</a></p> 
<p><b>Paseo del pato 1' (caderas cerca del suelo)</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Lm44SFUFcag&amp;list=TLPQMjIwMzIwMjZLFHvzq9jJA&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=Lm44SFUFcag&amp;list=TLPQMjIwMzIwMjZLFHvzq9jJA&amp;index=2</a></p> 	<p><b>Paseo del mono 1' (5-6 para cada lado)</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sHYZWxUyBOY">https://www.youtube.com/watch?v=sHYZWxUyBOY</a></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**

	<p><b>10 Sentadillas con salto (jump squat)</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6JjejsfSUpg">https://www.youtube.com/watch?v=6JjejsfSUpg</a></p>
---	---


1' carrera en el sitio

	<p><b>40 escaladores boca abajo (mitad con cada)</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=R98kA9grx1A">https://www.youtube.com/watch?v=R98kA9grx1A</a> SIN ALTERNAR LA PIERNA (flexiono y extendo la derecha y después lo mismo la izquierda)</p>
---	---


1' carrera en el sitio

	<p><b>24 Hip dip planks (mitad para cada lado)</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=onrtqZL5L20">https://www.youtube.com/watch?v=onrtqZL5L20</a></p>
--	--


1' carrera en el sitio

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

1' carrera en el sitio

	<p><b>12 zancada atrás (alternando pie)</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YncwWJnhoYO">https://www.youtube.com/watch?v=YncwWJnhoYO</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OX0fKkaY6_c">https://www.youtube.com/watch?v=OX0fKkaY6_c</a> yo lo voy a hacer con una kettlebell de 16 kg</p>
---	---

1' carrera en el sitio

	<p><b>10 abdominales en barra o en el suelo</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=11&amp;v=yLuqrzNT6yw&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=11&amp;v=yLuqrzNT6yw&amp;feature=emb_logo</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Wp4BlxcFTKE">https://www.youtube.com/watch?v=Wp4BlxcFTKE</a></p>
---	---

## 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](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>

 <p>Two line drawings showing a person performing ankle taps. The top drawing shows the person sitting on the floor with knees bent and feet flat on the floor, tapping one foot to the side. The bottom drawing shows the person lying on their back with knees bent and feet flat on the floor, tapping one foot to the side.</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>A photograph of a woman performing a bird-dog plank on a blue mat. She is on her hands and knees, with her left leg extended forward and her right arm extended forward, maintaining a balanced, horizontal position.</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>Two photographs showing a woman performing Russian twists. The top photo shows her sitting on the floor with her feet flat and knees bent, twisting her torso to the right. The bottom photo shows her twisting her torso to the left. The text 'RUSSIAN TWISTS' is visible in the top left corner of the images.</p>	<p><b>Russian twists</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JyUqwkVpsi8">https://www.youtube.com/watch?v=JyUqwkVpsi8</a></p>
 <p>Three photographs showing a man performing dynamic planks. The top photo (A) shows him in a forearm plank position. The middle photo (B) shows him in a forearm plank position with his right arm extended forward. The bottom photo (C) shows him in a forearm plank position with his right arm extended forward and his right leg lifted.</p>	<p><b>Planchas dinámicas</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MyTw3JeAMyo">https://www.youtube.com/watch?v=MyTw3JeAMyo</a></p>