

# CALENTAMIENTO

1' comba.

<https://www.youtube.com/watch?v=RqTq4fpX0Zs>



Calentamiento articular

<https://www.youtube.com/watch?v=SPdek3q1H-U>



1' (30'' dos veces) deslizamiento escapular

<https://www.youtube.com/watch?v=XwN3hXN4ZZE>



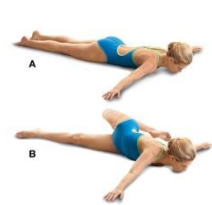
Vaca-gato 10 veces despacio

<https://www.youtube.com/watch?v=nbNq0C3gnzg>



Estiramiento Escorpión

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



10 Flexiones escapulares

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



10 dominadas escapulares (el que no tenga barra bajo una mesa con los pulgares por dentro)

<https://www.youtube.com/watch?v=pE8PJsWEV7k>



Scorpion walk (5 para cada lado)

<https://www.youtube.com/watch?v=MN9JVS7ZpQg>




# PARTE PRINCIPAL

Cuatro veces cada ejercicio pausando 40'' entre ellas. Cuando se cambie de ejercicio corre 1'.

**NOVEDAD: EL RETO.** No se hace en este caso 4 veces, solo una cuando toque ese ejercicio.

		<p><b>EL RETO.</b> Haz el mayor número de repeticiones en 3'. Este ejercicio no se repite 4 veces, solo una.</p> <p>Dominadas en barra (pueden hacerse sin-con salto)/8-10 en mesa</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=UH0eEqSoOc">https://www.youtube.com/watch?v=UH0eEqSoOc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aAggnpPyR6E">https://www.youtube.com/watch?v=aAggnpPyR6E</a></p>
---	---	---


1' carrera en el sitio

	<p><b>6 Press militar con cada mano</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ay9W-movDuE">https://www.youtube.com/watch?v=Ay9W-movDuE</a></p> <p>Yo voy a usar kettle de 12 kg. También puede usarse garrafa de agua, pesa etc. Atención a la posición de partida-apoyo de la pesa.</p>
---	--

1' carrera en el sitio

	<p><b>16 limpiaparabrisas</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=UQ9JjnTx-W8">https://www.youtube.com/watch?v=UQ9JjnTx-W8</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1dFOjvPPSk">https://www.youtube.com/watch?v=1dFOjvPPSk</a></p> <p>Con rodillas flexionadas es más fácil</p>
--	---

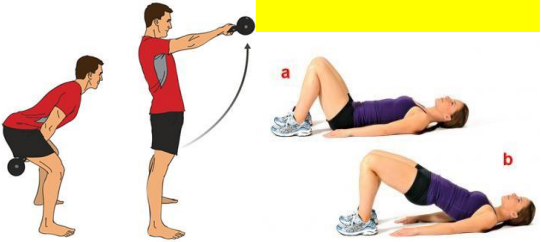
1' carrera en el sitio

	<p><b>8-10-12 remo con cada mano</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Oasw4zMISDY">https://www.youtube.com/watch?v=Oasw4zMISDY</a></p> <p>Yo voy a hacer 8 con 16 kg. El que lo haga con una garrafa de agua que haga 12 repeticiones.</p>
---	---

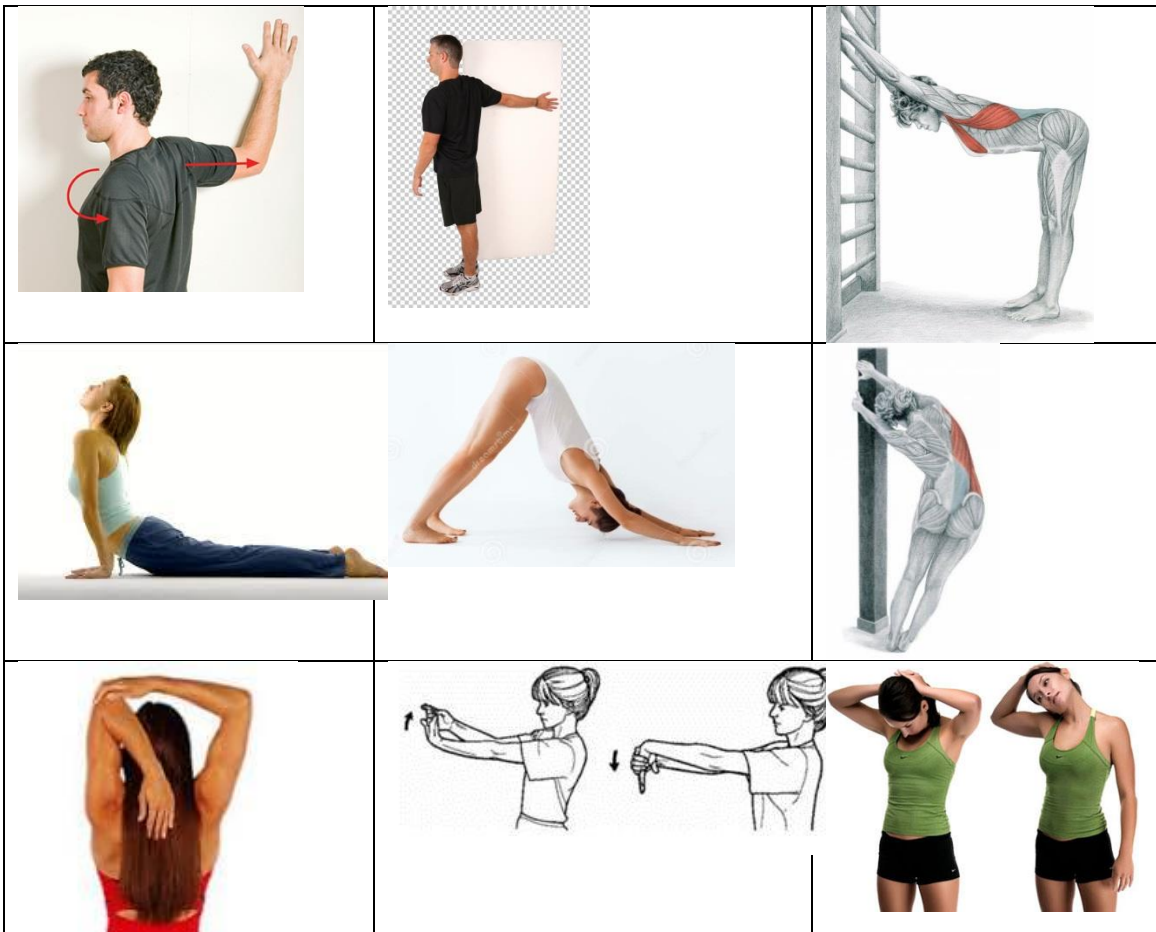
1' carrera en el sitio

	<p><b>10 flexiones montaña (distinta altura de apoyo).</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=efFeSPRzYjQ">https://www.youtube.com/watch?v=efFeSPRzYjQ</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qUR0TU2RLY4">https://www.youtube.com/watch?v=qUR0TU2RLY4</a></p>
---	---

1' carrera en el sitio

	<p><b>20 swings con kettlebel.</b></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=RU88igRVunk">https://www.youtube.com/watch?v=RU88igRVunk</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TZBUBUrmA9g">https://www.youtube.com/watch?v=TZBUBUrmA9g</a></p> <p>Yo lo voy a hacer con 16 kg. Puede hacerse también balanceando una mochila. El movimiento hay que hacerlo con las caderas, no con los brazos. Pongo alternativa en el suelo más suave</p>
---	--

## ESTIRAMIENTOS (30" CADA EJERCICIO)







**Happiness. Steve Cutts.**

Si esta situación nos sirviera para repensarnos ...

<https://www.youtube.com/watch?v=cDtbZxO8lFQ>

# BONUS TRACK: TABATA CORE

<https://www.youtube.com/watch?v=VHYvoEeJh8Y>

	<p><b>abdominales bicicleta.</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IQ76ehxls3c">https://www.youtube.com/watch?v=IQ76ehxls3c</a></p>
 <p>Spotebi.com</p>	<p><b>Hip dip planks</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kILGJTtd8n4">https://www.youtube.com/watch?v=kILGJTtd8n4</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>
	<p><b>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>