

CALENTAMIENTO

1' comba.

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



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>



Patada al lado-patada atrás

<https://www.youtube.com/watch?v=jFQIewEEf9o>



Lying leg crossover

<https://www.youtube.com/watch?v=TtTkNuscB5U>



2x20'' abdominales isométricos

<https://www.youtube.com/watch?v=Hzbeh6DURx8>



Paseo del pato 1' (caderas cerca del suelo)

<https://www.youtube.com/watch?v=Lm44SFUFcag&list=TLPQMjIwMzIwMjZLFHvzq9jJA&index=2>




Paseo del mono 1' (5-6 para cada lado)

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

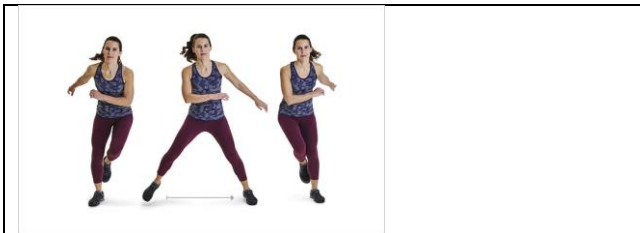


PARTE PRINCIPAL

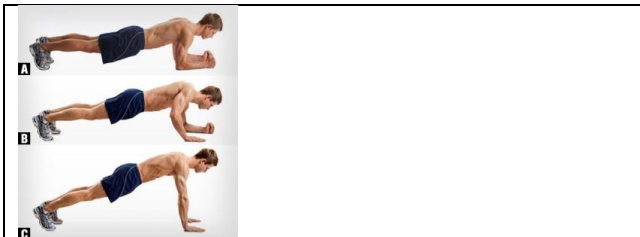
Realizar cuatro veces cada ejercicio pausando 40'' entre ellas. Cuando se cambie de ejercicio corre en el terreno 1'. Realizar los ejercicios con ritmo

	<p>20 step ups (alternando pie) https://www.youtube.com/watch?v=5gjqDHOUh-A</p>
---	--

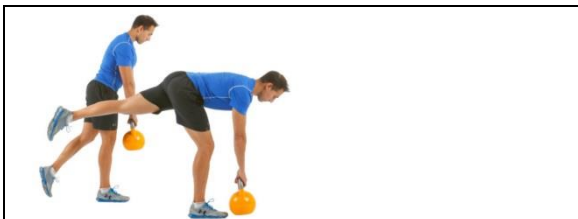
1' carrera en el sitio

	<p>16 saltos de skater. https://www.youtube.com/watch?v=f_ZaYjlCHyo Son saltos laterales 10 a cada lado.</p>
---	---


1' carrera en el sitio

	<p>10 repeticiones plancha dinámicas https://www.youtube.com/watch?v=MyTw3JeAMyo</p>
--	---

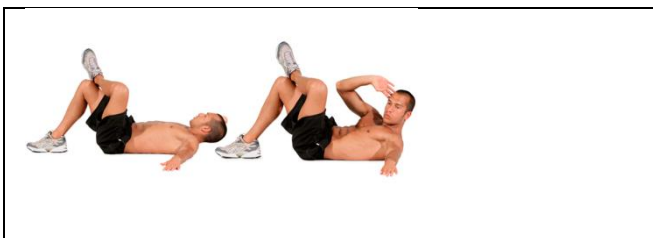
1' carrera en el sitio

	<p>10 peso muerto una pierna. https://www.youtube.com/watch?v=0k1Wu6Jrvmw 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>10 zancada frontal (alternando pierna). Forward lunge https://www.youtube.com/watch?v=B2jHsaojI4A https://www.youtube.com/watch?v=oCgU1kL7Ri0</p>
---	---

1' carrera en el sitio

	<p>12 Abdominales oblicuos cada lado https://www.youtube.com/watch?v=y_zOnJ9gXlk</p>
---	---

ESTIRAMIENTOS (30" CADA EJERCICIO)


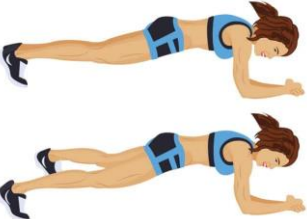




VIDEO RECOMENDADO. ¿Tan malo es nuestro desayuno? Aitor Sánchez

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

BONUS TRACK: TABATA CORE

<https://www.youtube.com/watch?v=KHe608LLkA8>

	<p>Toe reach. https://www.youtube.com/watch?v=eazQpjRjy2U</p>
	<p>Jack planks https://www.youtube.com/watch?v=PR9nHQXCZMo</p>
	<p>20 abdominales bicicleta. https://www.youtube.com/watch?v=lQ76ehxls3c</p>
	<p>Planchas laterales dinámicas https://www.youtube.com/watch?v=WtRo2-kOJ7A</p>