







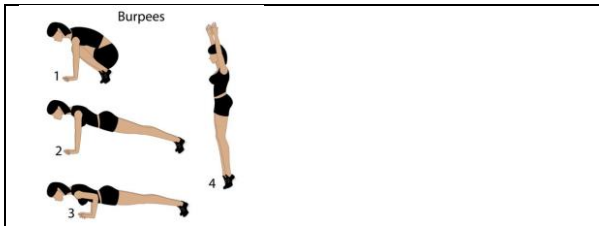


CALENTAMIENTO

<p>1' comba. https://www.youtube.com/watch?v=RqTq4fpX0Zs</p> 	<p>Calentamiento articular https://www.youtube.com/watch?v=SPdek3q1H-U</p> 
<p>1' (30'' dos veces) deslizamiento escapular https://www.youtube.com/watch?v=XwN3hXN4ZZE</p> 	<p>10 puente de glúteos https://www.youtube.com/watch?v=JnMm3Ufm3Vg</p> 
<p>1' planchas con toques. Sucesivamente hombros-pecho-cadera-rodilla- tobillo https://www.youtube.com/watch?v=IXeaiadi9S4</p> 	<p>10 Flexiones escapulares https://www.youtube.com/watch?v=huGj4aBk9C4</p> 
<p>10 dominadas escapulares (el que no tenga barra bajo una mesa con los pulgares por dentro) https://www.youtube.com/watch?v=pE8PJsWEV7k</p> 	<p>1' paseo oso https://www.youtube.com/watch?v=t8XLor7unqU</p> 

PARTE PRINCIPAL

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

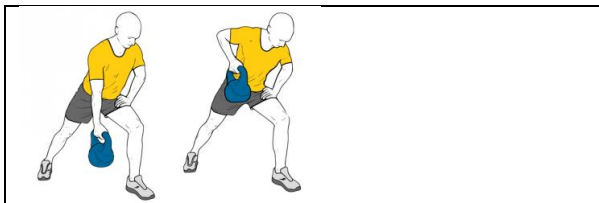


EL RETO. Haz el mayor número de repeticiones en 3'. Este ejercicio no se repite 4 veces, solo una.

Burpees.

<https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU>
quien no pueda, con rodillas en el suelo

1' carrera en el sitio

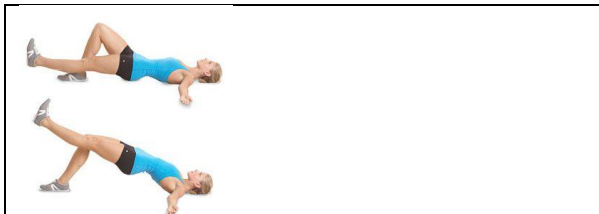


8-12 remo a una mano

<https://www.youtube.com/watch?v=Oasw4zMISDY>

Yo voy a hacer 8 con 16 kg. El que lo haga con una garrafa de agua que haga 12 repeticiones. Por supuesto con cada brazo.

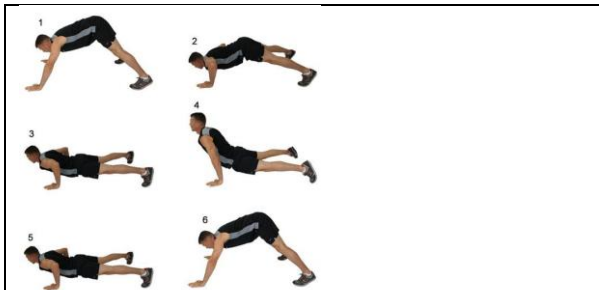
1' carrera en el sitio



10 Puente de glúteos una pierna

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

1' carrera en el sitio



10 flexiones hindús

https://www.youtube.com/watch?v=L12eZ_555ng

Se puede adaptar apoyando rodillas

<https://www.youtube.com/watch?v=AvRjjig6zPs>

1' carrera en el sitio



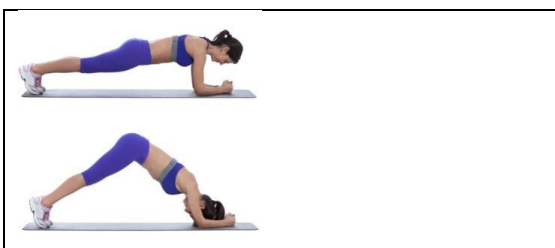
8 dominadas supinas en barra (pueden hacerse sin salto)/10-12 en **mesa**

<https://www.youtube.com/watch?v=P68KkJU-mnA>

<https://www.youtube.com/watch?v=IZvwDg9nY7U>

Supinas es con los pulgares hacia fuera. Se activa más el bíceps

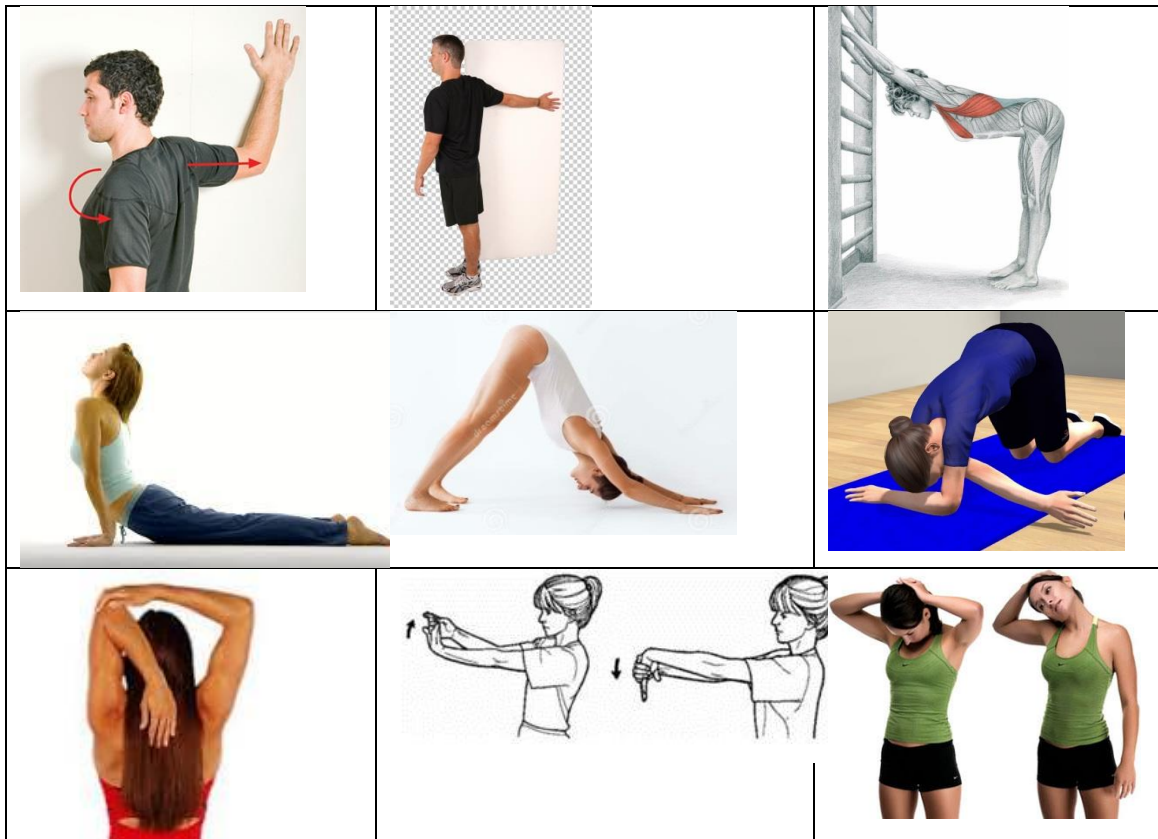
1' carrera en el sitio



15 repeticiones plancha pivote a ritmo lento (debes tardar 40-45'').

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

ESTIRAMIENTOS (30" CADA EJERCICIO)




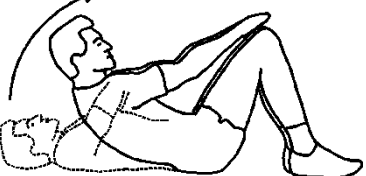


Alimentos funcionales. José Manuel López Nicolás

https://www.youtube.com/watch?v=SP7O4yF_txg

BONUS TRACK: TABATA CORE

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

 <p>shutterstock</p>	<p>abdominales bicicleta. https://www.youtube.com/watch?v=IQ76ehxls3c</p>
	<p>Russian twists https://www.youtube.com/watch?v=JyUqwkVpsi8</p>
	<p>High knees crunches https://www.youtube.com/watch?v=z1fwSujYhX8</p>
	<p>Basic crunches https://www.youtube.com/watch?v=shX_Ux6MxvI</p>