


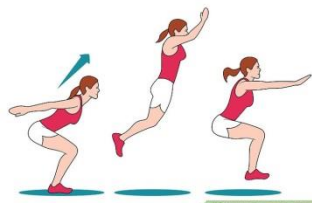


CALENTAMIENTO

<p>1' carrera rodillas al pecho en el sitio https://www.youtube.com/watch?v=WofWmk-4qU4</p> 	<p>1' talón al culo en el sitio https://www.youtube.com/watch?v=eZ3EPatwxDc</p> 
<p>1' (30'' con cada pierna) balanceo lateral https://www.youtube.com/watch?v=4aoUZEZFJF8</p> 	<p>10 puente de glúteos https://www.youtube.com/watch?v=JnMm3Ufm3Vg</p> 
<p>2x20'' hollow rock https://www.youtube.com/watch?v=p7j02V1fzU</p> 	<p>2x20'' Lumbares superman https://www.youtube.com/watch?v=B_sr1f-kbDI</p> 
<p>5 Unlouded-louded beast https://www.youtube.com/watch?v=ExzM-oyCfTI</p> 	<p>10 pasos de conejo adelante/atrás (Bunny hops) https://www.youtube.com/watch?v=71iCYOH5Q8</p> 

PARTE PRINCIPAL EMOM (every minute on the minute)



https://www.youtube.com/watch?v=nPCOQvFLDIM&list=RDnPCOQvFLDIM&start_radio=1&t=23

- Hay que hacer el número de repeticiones pedidas en un minuto. Si sobra tiempo, lo tomamos para descansar. En cada ejercicio he puesto tres posibles repeticiones. **Se entiende que el primer número es para el nivel bajo, el segundo para el nivel medio y el tercero para el alto.**
- Cada bloque de cuatro ejercicios hay que repetirlo 2-3 veces. Pausa cuando acabemos una vuelta a los cuatro ejercicios de 1'.
- Planteo dos bloques que suponen 2 rounds. Pausa entre rounds 2'.

	<p>10-12-15 patadas de burro. https://www.youtube.com/watch?v=Vxrk7RcihpU Subir mucho las caderas</p>
	<p>16-20-24 crunches "rana". https://www.youtube.com/watch?v=m4U1LoU9Gn4</p>
	<p>10 flexiones reptil (sin/con rodillas). Apoyo asimétrico de manos https://www.youtube.com/watch?v=Allk38_dN_Y más fácil de rodillas https://www.youtube.com/watch?v=6VgqxyhHwTo</p>
	<p>20-24-30 SALTOS ESTRELLA. https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8 Saltad lo más alto que podáis. Puede variarse llevando en el aire los talones al culo o rodillas al pecho.</p>

2º ROUND

	<p>16-20-24 limpiaparabrisas https://www.youtube.com/watch?v=UQ9JjnTx-W8 Con rodillas flexionadas es más fácil https://www.youtube.com/watch?v=1dFOjvPPSk</p>
	<p>8-10-12 burpees. https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU quien no pueda, con rodillas en el suelo</p>

	<p>60-80-100 saltos comba. https://www.youtube.com/watch?v=RqTq4fpX0Zs</p>
	<p>12-16-20 repeticiones plancha dinámicas https://www.youtube.com/watch?v=MyTw3JeAMyo</p>

ESTIRAMIENTOS (30" CADA EJERCICIO)




		
		
		
		

VIDEO DEL DÍA. Sorpresa

https://www.youtube.com/watch?v=GPp7UX5d2n0&list=RDGPp7UX5d2n0&start_radio=1

BONUS TRACK: TABATA CORE

<https://www.youtube.com/watch?v=IC8wLHIjcFw>

	<p>Abdominales oblicuos cada lado https://www.youtube.com/watch?v=y_zOnJ9gXlk</p>
	<p>planchas araña https://www.youtube.com/watch?v=j_ch4m000w.</p>
	<p>Toe reach. https://www.youtube.com/watch?v=eazQpjRjy2U</p>
	<p>Jack planks https://www.youtube.com/watch?v=PR9nHQXCZMo</p>