

## HIIT 7 Minutos: Avanzado

Esta rutina es la hermana mayor de la famosa Rutina HIIT de 7 minutos, pero mucho más exigente, aunque el tiempo será el mismo. Trabajamos todo el cuerpo, tanto los grandes grupos musculares, como los pequeños, y además siendo un trabajo de fuerza, también elevaremos las pulsaciones de manera considerable durante algunos momentos. El material necesario serán dos mancuernas

10 min

### Zancada inversa con giro de cintura



30 seg

1º EJERCICIO: Trabajamos ambos lados,

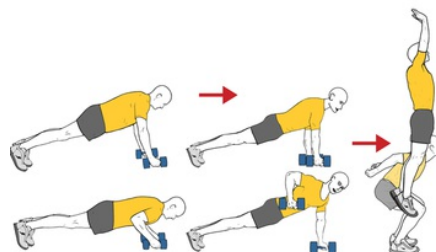
### Plancha lateral con apoyo de antebrazo



30 seg

2º EJERCICIO: Lado izquierdo.

### Burpee con mancuernas



60 seg

3º EJERCICIO.

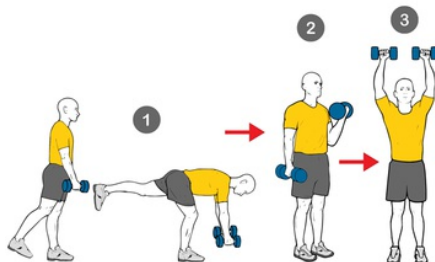
### Plancha lateral con apoyo de antebrazo



30 seg

4º EJERCICIO: Lado derecho.

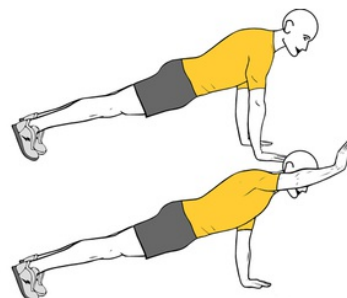
### Peso muerto + curl bíceps + press hombros



60 seg

5º EJERCICIO

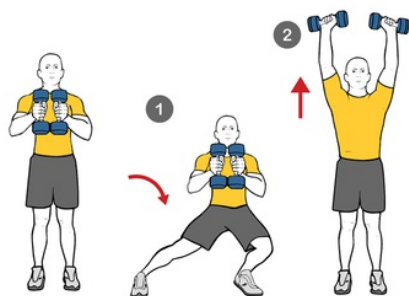
### Plancha con brazo estirado



30 seg

6º EJERCICIO:

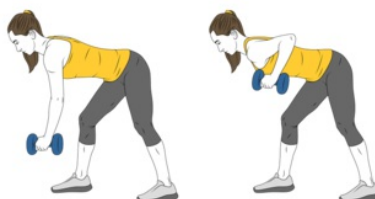
### Zancada lateral con mancuernas



60 seg

7º EJERCICIO

### Remo con mancuerna a una mano de pie



60 reps

8º EJERCICIO : Alternando brazos.