

ENTRENOS

DIA 1

Calentamiento:

- 5 minutos caminando en cinta/bici/elíptica
- Movilidad articular
- 4x20 seg de plancha

Parte principal: 2 vueltas con descanso en el medio

- 1 minuto caminando rápido en cinta
- 15 repeticiones sentadilla
- 1 minuto caminando rápido en cinta
- 15 repeticiones fondos con rodilla (como los del otro día)
- 1 minuto caminando rápido en cinta
- 15 repeticiones zancadas
- 1 minuto caminando rápido en cinta
- 2x40seg plancha
- 1 minuto caminando rápido en cinta

HIIT:

- 4x30 segundos caminando todo lo rápido que puedas en cinta (velocidad 6/7) entre series descansamos otros 30 segundos en los bordes de la cinta.
- Si no hay cinta en elíptica o bici

ESTIRAR 10 MIN

DIA 2

Calentamiento:

- 5 minutos caminando en cinta/bici/elíptica
- Movilidad articular
- 4x20 seg de abdomen con goma
- Movilidad tumbado boca arriba

Parte principal: (3 veces 4 minutos)

- 15 subidas al banco/cajón/ algo con altura
- 30 segundos skipping
- 15 elevaciones de cadera (tumbada boca arriba con los pies apoyados)
- 15 sentadillas

HIIT:

- 4x30 segundos caminando todo lo rápido que puedas en cinta (velocidad 6/7) entre series descansamos otros 30 segundos en los bordes de la cinta.
- Si no hay cinta en elíptica o bici,

ESTIRAR 10 MIN