

HIIT BODYWEIGHT WORKOUT (LES MILLS)

CALENTAMIENTO: 30". TOTAL ENTRENO: 28'20"

SERIE 1 (AMRAP)

SALTO ESQUÍ EN SENTADILLA 20"

LAGARTIJAS 20"

PATINADORES 20"

2 SALTOS ESQUIS + 2 LAGARTIJAS + 2 PATINADORES 1'

30" DESCANSO

SERIE 2 (PIRÁMIDE INV)

3 CARRERAS LATERAL Y BURPEE CON SALTO 30"

SALTO FRONTAL ANCHO + SALTO VERTICAL Y VOLVEMOS 30"

8 ESCALADORES + MEDIO BURPEE 30"

8 SKIPPI + SENTADILLA 180° 30" + 20" DESCANSO

SALTO FRONTAL ANCHO + SALTO VERTICAL Y VOLVEMOS 30"

8 ESCALADORES + MEDIO BURPEE 30"

8 SKIPPI + SENTADILLA 180° 30" + 20" DESCANSO

8 ESCALADORES + MEDIO BURPEE 30"

8 SKIPPI + SENTADILLA 180° 30" + 20" DESCANSO

8 SKIPPI + SENTADILLA 180° 30" + 20" DESCANSO

3 CARRERAS LATERAL Y BURPEE CON SALTO 30" + 20" DESCANSO

3 CARRERAS LATERAL Y BURPEE CON SALTO 30"

SALTO FRONTAL ANCHO + SALTO VERTICAL Y VOLVEMOS 30" + 20" DESCANSO

3 CARRERAS LATERAL Y BURPEE CON SALTO 30"

SALTO FRONTAL ANCHO + SALTO VERTICAL Y VOLVEMOS 30"

8 ESCALADORES + MEDIO BURPEE 30" + 20" DESCANSO

3 CARRERAS LATERAL Y BURPEE CON SALTO 30"

SALTO FRONTAL ANCHO + SALTO VERTICAL Y VOLVEMOS 30"

8 ESCALADORES + MEDIO BURPEE 30"

8 SKIPPI + SENTADILLA 180° 30"

30" DESCANSO

SERIE 3 (SUPER SERIES)

LANGES SALTOS 30"

PLANCHA 2 PASOS LATERAL 2 PASOS + RODILLAS PECHO 30" + 20" DESCANSO

LANGES SALTOS 15"

PLANCHA 2 PASOS LATERAL 2 PASOS + RODILLAS PECHO 15"

LANGES SALTOS 15"

PLANCHA 2 PASOS LATERAL 2 PASOS + RODILLAS PECHO 15" + 20" DESCANSO

SENTADILLA + MANO SUELO ALTERNA + SALTO TALÓN GLUTEO 30"

RANA - PLANCHA - SPIDERMAN 30" + 20" DESCANSO

SENTADILLA + MANO SUELO ALTERNA + SALTO TALÓN GLUTEO 15"

RANA - PLANCHA - SPIDERMAN 15"

SENTADILLA + MANO SUELO ALTERNA + SALTO TALÓN GLUTEO 15"

RANA - PLANCHA - SPIDERMAN 15"

30" DESCANSO

SERIE 4 (AMRAP)

SALTO ESQUÍ EN SENTADILLA 20"

LAGARTIJAS 20"

PATINADORES 20"

2 SALTOS ESQUIS + 2 LAGARTIJAS + 2 PATINADORES 1'

30" DESCANSO

SERIE 5

5 DE U A V - 5 PIERNAS ARRIBA BAJAMOS CUERDA - 5 PLANCHA ABRE CIERRA 1'30"