

HIIT 2 (intensidad alta)

EEC: movilidad x 3 series

- Movilidad de cadera rockback: apoyo en cuadrupedia, realizando una flexión de la cadera hacia talones, volviendo a la posición inicial, 10rep.
- Mov.tobillo: posición en estocada con apoyo, flexión de rodilla hacia adelante, haciendo a la misma vez una flexión re tobillo, volviendo a la posición inicial ,8rep. cada lado
- mov. Cadera 90-90 : sentados en el suelo apoyado sobre las manos haciendo una rotación de cadera con ambas piernas hacia un lado y después el otro ,10 rep.

Activación core:

Acople extensión completa: decúbito dorsal flexión de ambas piernas agrupando codos con piernas manteniendo alineada la columna sobre el suelo 10 Rep.

Puente con flexión: decúbito dorsal con flexión de una pierna, elevación de cadera, 8rep

Plancha dinámica con escalador: posición inicial apoyo sobre manos, pies, piernas extendidas, alterno flexión de cadera llevando rodillas al pecho 20" o 30"

Parte central:

Sentadilla + press de hombro:

Skipping con salto lateral:

Plancha alta dinámica:

Lagartijas: Flexo- extensión de brazos, manos apoyadas en el suelo levemente más alejadas de la altura de los hombros, si no se puede realizar, puedo realizarlas con apoyo sobre rodillas ejecutando el mismo movimiento

Peso muerto: ambos pies a la altura de la cadera, con rodillas semi flexionadas, realizando una bisagra de cadera manteniendo la columna erguida

Remo: posición de bisagra de cadera ejecuto una tracción simultanea con alguna mochila o elementos en el cual podamos realizar la acción del mismo.

Puente con carga: decúbito dorsal con rodillas flexionadas y carga a la altura de la pelvis realizó una elevación de cadera

Dosificación: 6 bloques de 30" de ejercicio x 20" de descanso, pausa entre bloques 1'.30" a 2'

Vuelta a la calma:

trabajos de elongación por 30" de cada grupo muscular trabajado