

HIIT (Intensidad Alta)

El método TABATA es un sistema de entrenamiento de alta intensidad y de corta duración. Consiste en realizar 8 ejercicios con duración de 20 segundos cada uno, realizando la mayor cantidad de repeticiones posibles, y descansando sólo 10 segundos entre cada uno de ellos. Entre series, pausa activa (Caminata/skipping) de 1 min. Realizar entre 3-4 series.

Parte inicial:

- Movilidad de tronco (Acostado): Llevar pierna a la mano contraria, las mismas se encontraran extendidas a los costados y pegadas al piso, la cabeza rotara al lado contrario de dicho movimiento. Repetir 8 c/l
- Carpas: Posición de cuadrupedia, realizar una elevación de cadera acompañada de la extensión de las rodillas, llevando talones cerca del piso. Repetir 10 veces.

Activación del CORE:

- Plancha baja (Mov tobillo): Apoyado sobre antebrazos, cuerpo alineado, realizar una flexo-extensión a nivel del tobillo. Mantener durante 15 segundos.
- Acople ext. Completa: Elevación de rodillas al pecho, en dicho momento el torso se levantara del piso para realizar una extensión completa de piernas y brazos, retomar posición inicial y descender. Repetir 10 veces
- Plancha Lat c/rot: Posicionados lateralmente, apoyo sobre antebrazo, realizar rotaciones del torso acompañado del movimiento de brazo. Realizar 8 repeticiones por lado.

Parte Central:

- Lagartijas declinado: Flexo extensión de brazos, con piernas elevadas, a mayor altura mayor dificultad. Brazos ancho de hombros y por debajo de su línea.
- Estocadas (Tijeras): Estocadas frontales, en caso de no poder hacerlo de manera dinámica, pueden realizarlo de una manera más controlada, pero recuerden que debe ser intenso el ejercicio.
- Lagartijas tríceps: Flexo extensión de brazos, manos ubicadas a nivel de las costillas.
- Escalador: Flexión de cadera y rodilla. Al igual que en las estocadas, si es dinámico el ejercicio será más intenso. Mantener cadera alineada.
- Squad jump: Realizar una sentadilla, el ascenso de la misma será seguida de un pequeño salto, el gesto técnico puede ir acompañado del movimiento de brazos.
- Burpee: De cubito ventral, realizar una elevación del cuerpo, seguida por un pequeño salto que lleve nuestros pies cerca de los brazos. Desde allí realizar un salto con palmada en el aire. Volver a posición de plancha, y de cubito ventral, el descenso debe ser controlado.
- Monigotes: Aducción – Abducción continua, el movimiento puede ser acompañado de un empuje a nivel del pecho (en caso de contar con una pesa para el mismo perfecto). Al momento de la abducción se realizara el empuje
- Soga: Salto de soga. A 2 o 1 pierna de forma intercalada.

Elongación.

Para esta parte final y no menos importante. Te dejamos un link con los pasos a seguir: <https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>