

ENTRENO HIIT

-Sistema de intervalos cortos con periodos de trabajo de **30 segundos** y descanso activo de **20 segundos**.

-El descanso activo consistirá en **trotar ligeramente en el sitio** mientras esperamos al final del mismo. Realizaremos un total **de 3-4 rondas de trabajo**

EJERCICIO	METODOLOGÍA	MATERIAL	EJECUCIÓN	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>Jumping Jacks</p>	<p>-Al abrir piernas han de estar los brazos hacia arriba y cuando cierras han de estar posicionados a la altura de tu pelvis.</p>	<p>X</p>	<p>-Posicionamos desde vertical con los pies juntos y las manos a los costados.</p> <p>-Levante los brazos rápidamente por encima de la cabeza mientras salta separando los pies. Inmediatamente invierta el movimiento y salte a la posición inicial.</p>	
<p>Burpees</p>	<p>-Al realizarlo involucraremos la mayoría de los músculos de nuestro cuerpo, fortaleceremos pectorales, tríceps, hombro, cuádriceps, femorales, gemelos, abdominales y glúteos.</p>	<p>X</p>	<p>-Partiendo de la posición vertical, bajamos al suelo apoyando las manos completamente; llevar los dos pies a la vez de un salto hacia atrás hasta colocarnos en posición horizontal; hacer un fondo (flexión) llegando a tocar el suelo con el pecho; volver a la posición horizontal y finalizar en salto con brazos estirados arriba</p>	
<p>Zancadas con Saltos</p>	<p>-Separa las piernas al ancho de tu cadera o a una distancia en la que te encuentres cómodo/a pero, sin sobrepasar el ancho de tus hombros.</p> <p>-En el momento de la ejecución del salto evitar impactos bruscos.</p>	<p>X</p>	<p>-Deberemos comenzar con una postura en la que tengamos la pierna derecha hacia adelante y la pierna izquierda hacia atrás.</p> <p>-Flexionaremos las rodillas cuando procedamos a empezar a hacer el ejercicio, tratando de tocar el suelo con la rodilla trasera y según subamos, aprovecharemos la inercia del movimiento y</p>	

			saltaremos cambiando la posición de las piernas	
Plancha isométrica	<p>-Especial atención a zona lumbar (que no se arquee).</p> <p>-Codos alineados con los hombros, justo debajo de ellos.</p> <p>-Mirada al suelo para mantener alineada la zona cervical.</p>	X	<p>-Coloca tu cuerpo en la esterilla de cúbito prono formando una línea.</p> <p>-Realiza un empuje desde los pies, activa los cuádriceps, contrae voluntariamente la musculatura abdominal y los glúteos, y empuja fuerte con los brazos contra el suelo.</p>	