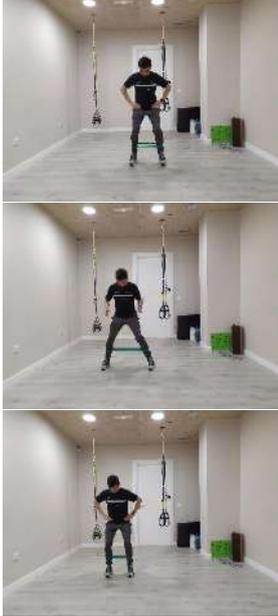
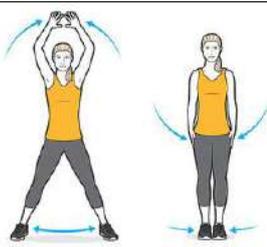


MIGUEL MARIN			
	CALENTAMIENTO		
1. Plancha frontal con antebrazos apoyados		3	20''
2. Plancha lateral Si podemos hacemos los últimos 15'' con la pierna de arriba estirada y levantada		3	20''
3. Sumo walk Colócate dos minibands, una a la altura de los tobillos y el otro justo por encima de las rodillas. Desde ahí, desbloquea las rodillas y flexiona ligeramente el tronco y anda dando pasos laterales. La distancia nunca ha de ser menor que la anchura de caderas aproximadamente y cuidado de no meter la rodilla hacia dentro. Puedes hacer una distancia de unos 15-20 pasos		3	1'
4. Excentrico isquiotibiales con sliders Túmbate boca arriba con las piernas flexionadas y los talones sobre los sliders o superficie con la que poder deslizar. Desde ahí, estira las piernas y vuelve a posición inicial. La cadera siempre está ligeramente levantada.		3	15
5. Excéntrico de gemelos Subido a la espaldera o en un peldaño. Empieza con el talón levantado y muy despacio vete bajando como si quisieras apoyar el talón		3	12

<p>en el suelo. A la hora de subir ayúdate con la otra pierna. Puedes hacerlo tanto con apoyo bipodal como unipodal</p>			
<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>Realizaremos un hiit, intentando realizar a la máxima intensidad durante 20'' de trabajo y 10'' de descanso. Haremos 3 vueltas. El descanso suficiente para poder realizar cada serie a la mayor intensidad.</p>			
<p>HIIT</p>			
<p>1.Sentadilla con salto</p> <p>Separa piernas a la anchura de caderas y los pies frontales.</p> <p>Desde ahí, flexiona piernas y baja la cadera hasta llegar a 90º aproximadamente.</p> <p>Importante que las rodillas no sobrepasen la punta de los pies</p>			<p>20''</p>
<p>2.Jumping jacks</p>			<p>20''</p>
<p>3.Tijera lateral con doble paso</p> <p>Con piernas separadas a la anchura de las caderas, da un paso lateral hacia un lado de tal manera que la pierna de ese lado se flexiona y la otra permanece estirada. La cadera se flexiona ligeramente. De ahí, vuelve a posición inicial y da un paso hacia el otro lado</p>			<p>20''</p>
<p>4.Tijeras alternando con salto</p> <p>Colócate de pie y desde ahí, da un salto hacia arriba mientras cambias la pierna que estaba atrás y pasa adelante hasta intentar</p>			<p>20''</p>

<p>llegar a los 90º con ambas piernas. Vete alternando.</p>			
<p>5.Plancha dinámica Pasar de plancha con antebrazos apoyados a plancha con brazos estirados.</p>			20''
<p>6.Correr en el sitio lo más rápido posible</p>			20''
<p>7.Escalador Desde posición de plancha con brazos estirados, activa abdomen y no dejes que se hunda la zona lumbar. Lleva la rodilla hacia el pecho y vuelve a posición inicial y alterna con la otra pierna</p>			20''
<p>8.Medio burpee De pie, apoya manos y estira piernas atrás hasta quedarte en posición de plancha, vuelve a agruparte juntando los pies y ponerte de pie.</p>			20''