

1º RUTINA PARA CONFINADOS

CALENTAMIENTO:

- 2-3´COMBAS
- 3´CARRERA EN EL SITIO + EJERCICIOS DE MOVILIDAD (SKIPPING, MOVILIDAD DE HOMBROS, ETC.)

TABATA: <https://www.youtube.com/watch?v=vIvEAWggAPw> (20´´ trabajo y 10´´ descanso durante 4´). Se repite dos veces, por tanto, el circuito.

- Push up
- Hollow rock
- Plancha lateral izquierda
- Plancha lateral derecha

CIRCUITO DE FUERZA-RESISTENCIA: 2-3 vueltas al circuito de 4 estaciones y 15-20 repeticiones en cada estación.

- Push ups o flexiones de brazos
- Dorsales en TRX o banda elástica
- Lunge
- Front squat o Sentadillas frontales

DEATH BY BURPEES O MUERTE POR BURPEES: Durante el 1´-1 burpee, durante el 2´-2 burpees, durante el 3´-3 burpees... así hasta que no podamos más o no completemos el minuto que nos toca con los burpees que tenemos que hacer. Al menos a 10 deberíamos llegar...ese es el reto.

ESTIRAMIENTOS

La duración de la rutina es de aproximadamente 50´.

No olvides señalar tu percepción subjetiva del esfuerzo (Escala de Borg).

ESCALA DE ESFUERZO DE BORG	
0	Reposo total
1	Esfuerzo muy suave
2	Suave
3	Esfuerzo moderado
4	Un poco duro
5	Duro
6	
7	
8	Muy duro
9	
10	Esfuerzo máximo