

3º RUTINA PARA CONFINADOS

CALENTAMIENTO:

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

TABATA 1: <https://www.youtube.com/watch?v=vIvEAWggAPw> (20´´ trabajo y 10´´ descanso durante 4´). Se repite dos veces, por tanto, el circuito.

- Push up
- Plancha
- V
- Abdominales inferiores

TABATA 2: <https://www.youtube.com/watch?v=vIvEAWggAPw> (20´´ trabajo y 10´´ descanso durante 4´). Se repite dos veces, por tanto, el circuito.

- Oblicuos izquierdo banda elástica
- Oblicuos derecho banda elástica
- Crunch o abdominales superiores con banda elástica
- Extensión caderas

CIRCUITO DE FUERZA-RESISTENCIA: (AMRAP 15´). Durante 15´habrá que repetir el circuito el mayor número de veces posible.

1. Mountain climber o escalador. 80 repeticiones.
2. Front squat o sentadillas. 30 repeticiones.
3. Sentadilla lateral. 20 repeticiones.
4. Lunge o zancadas. 20 repeticiones.
5. CMJ o sentadilla+salto. 20 repeticiones.

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