

4º 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
- Plancha izquierda
- Plancha derecha

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

- Sentadilla + salto
- Shoulder tap o plancha más tocar el hombro.

CIRCUITO DE FUERZA-RESISTENCIA: 2x 30´´ trabajo y 30´´ recuperación con 1-2´de descanso entre circuitos.

1. Press banda elástica
2. Apertura banda elástica (una con cada brazo)
3. Pullo ver banda elástica
4. Remo TRX
5. Remo banda elástica
6. Tríceps banda elástica (una con cada brazo o con los dos a la vez)
7. Bíceps banda elástica
8. Abductores banda elástica (una con cada pierna)
9. Adductores (una con cada pierna)

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