

5º RUTINA PARA CONFINADOS

CALENTAMIENTO:

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

EMOM (6´)

- Comba. 80 rep.
- Burpees. 8-10 rep.
- Sentadilla isométrica. 20-30´´.

EMOM (6´)

- Push up con desequilibrio. 10-15 rep.
- Spiderman. 10 pasos.
- Plancha invertida o Hollow hold. 20-30´´.

DEATH BY SQUAT O MUERTE POR SENTADILLAS: Durante el 1º minuto realizo 10 sentadillas y cuando las concluya descanso hasta que acabe el minuto, cuando empiece el 2º minuto hago 12 sentadillas y cuando las haga descanso hasta que concluya este segundo minuto...así continuo hasta que no pueda más o hasta que no seas capaz de terminar el minuto con el número de sentadillas que te toque. 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