

6º RUTINA PARA CONFINADOS

CALENTAMIENTO:

- 2-3´ COMBAS
- 2-3´ Jumping Jacks

EMOM (6´)

- Sit up. 20 rep.
- Oblicuos izquierda. 20 rep.
- Oblicuos derecha 20 rep.

EMOM (6´)

- Plancha 40´´.
- Crunch o abdominales superiores 25 rep.
- Plancha invertida o Hollow hold 20-30´´

AMRAP 20´. Durante 20´habrá que dar el número máximo de vueltas al circuito propuesto. Intenta llegar al menos a 4, ese es el reto.

- Push up 20 rep.
- Burpees 10 rep
- Dorsales TRX 20 rep
- Tombstone burpee 10 rep
- Subida cuerda 5 rep

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	Muy duro
8	
9	
10	Esfuerzo máximo