

NIVEL AVANZADO ●●●



14 ejercicios | 50 minutos  
612 moves | 282 kcal

## Calentamiento

01.



180 seg x 30 seg  
180 seg x 30 seg  
180 seg x 30 seg

### Ejercicio libre - Salto con apertura de brazos y piernas

3 vueltas de: - 15 Jumping jacks - 15 Rotaciones hombros manteniendo una toalla estirada - 15 Pasos adelante y atrás en semi flexión de rodillas - 15 Rotaciones hombros manteniendo una toalla estirada, de manera alterna - 15 Esquiadores

## Inicio circuito

02.



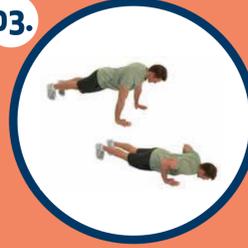
20 seg x 10 seg  
20 seg x 10 seg  
20 seg x 10 seg  
20 seg x 10 seg

### Omnia - Skipping en el sitio

Trabajar durante 20s para ejercicio y descansar 10s entre ejercicios; repetir el circuito de 3 a 4 veces descansando 3min entre circuitos.

Skipping (correr sin desplazarse)

03.



20 seg x 10 seg  
20 seg x 10 seg  
20 seg x 10 seg  
20 seg x 10 seg

### Ejercicio libre - Flexiones en el suelo

04.



30 seg x 30 seg  
30 seg x 30 seg  
30 seg x 30 seg  
30 seg x 30 seg

### 4 - Omnia - Plancha sobre los codos

Plancha abdominal abriendo y cerrando las piernas en salto

05.



20 seg x 10 seg  
20 seg x 10 seg  
20 seg x 10 seg  
20 seg x 10 seg

### Ejercicio libre - Tijera en el step

Zancadas alternas en salto al escalón / silla

06.



20 seg x 8 kg x 10 seg  
20 seg x 8 kg x 10 seg  
20 seg x 8 kg x 10 seg  
20 seg x 8 kg x 10 seg

### Mancuernas - Remo - tronco flexionado

Remo con peso en posición de sentadilla

07.



30 seg x 30 seg  
30 seg x 30 seg  
30 seg x 30 seg  
30 seg x 30 seg

### Omnia - Flexión de brazos para tríceps con anillas - pies apoyados

Extensiones de tríceps en una silla / escalón

08.



20 seg x 10 seg  
20 seg x 10 seg  
20 seg x 10 seg  
20 seg x 10 seg

### Omnia - Plancha sobre los codos

Plancha abdominal estirando alternamente los brazos hacia los lados

09.



20 seg x 10 seg  
20 seg x 10 seg  
20 seg x 10 seg  
20 seg x 10 seg

### Ejercicio libre - Burpee

Plancha lateral elevando pierna - Lado izquierdo

## Estiramientos

10.



Serie: 1  
Duración: 30 seg  
Recuperación: 60 seg

### Estiramientos - Flexores de la cadera sobre una rodilla

Estiramientos al final de la sesión, de 30s / lado. Isquiotibiales y psoas iliaco

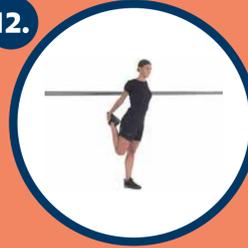
11.



Serie: 1  
Duración: 30 seg  
Recuperación: 60 seg

### Estiramientos - Glúteos - sentado

12.



Serie: 1  
Duración: 30 seg  
Recuperación: 60 seg Serie

### Estiramientos - Cuádriceps - de pie

13.



Serie: 1  
Duración: 30 seg  
Recuperación: 60 seg

### Estiramientos - Tríceps

14.



Serie: 1  
Duración: 30 seg  
Recuperación: 60 seg

### Estiramientos - Pectorales - pelota

Estiramiento del pectoral apoyando el brazo al marco de una puerta, mesa ...

[www.eurofitness.com](http://www.eurofitness.com)

