

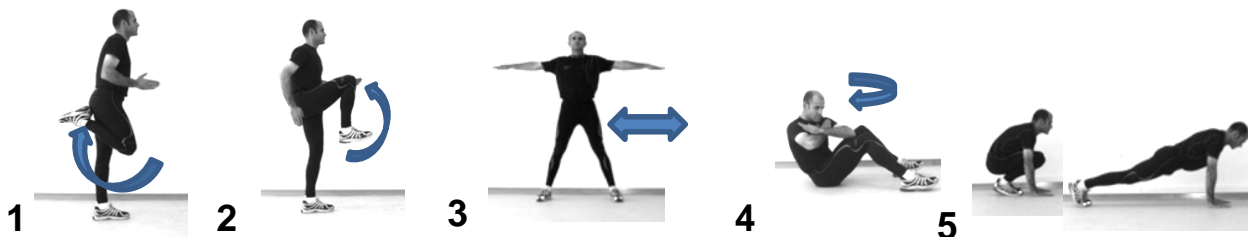
SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS TÁBATA CIRCUITS

Hiit-2.12

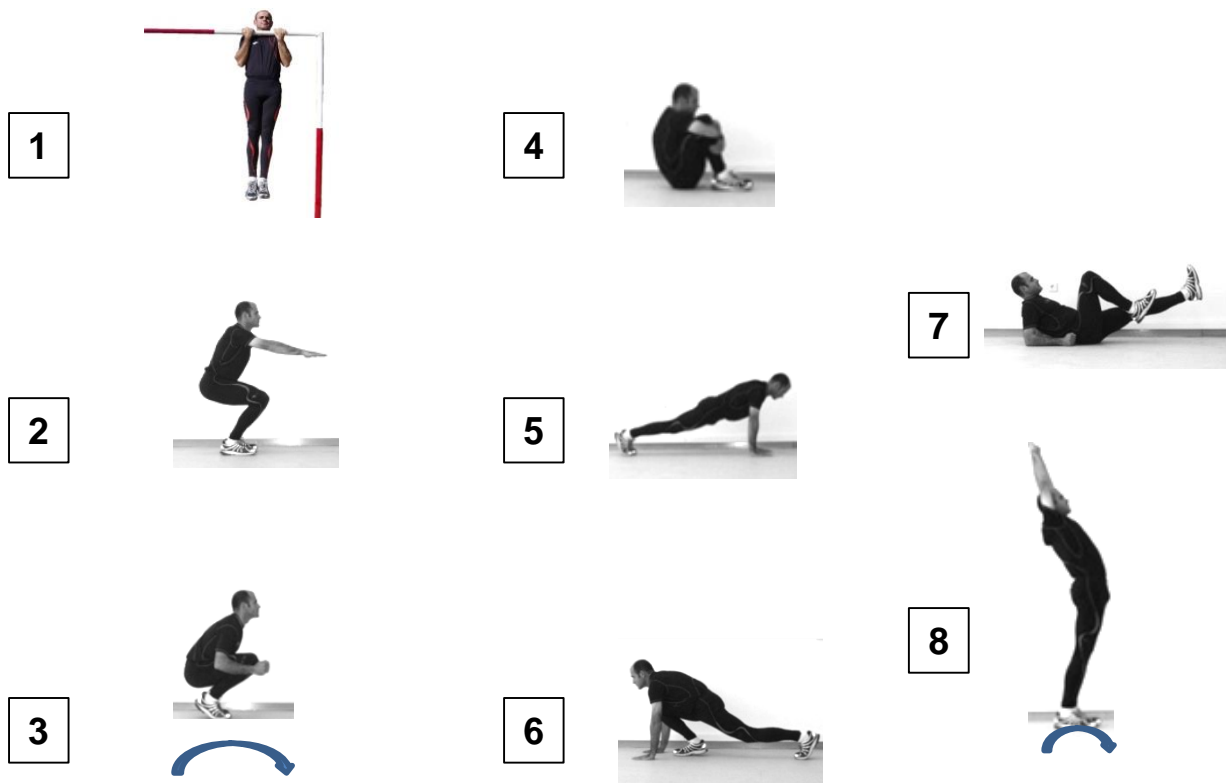
DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 20"
Nº DE VUELTAS: 4

RECUPERACIÓN: 10"
PAUSA ENTRE SERIES: 1'

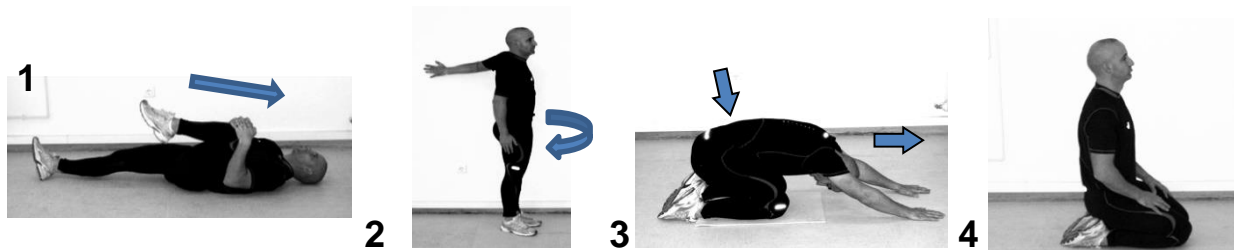
CALENTAMIENTO



EJERCICIOS DE FUERZA



VUELTA A LA CALMA



SESIÓN ESPECÍFICA DE ACTIVIDADES ÚNICAS TÁBATA CIRCUITS

Hiit-2.12

CALENTAMIENTO

EJERCICIOS EN CARRERA (15')

1. A-1.21 (Ejercicio 4). Talones a los glúteos.
2. A-1.21 (Ejercicio 3). Skipping.
3. A-1.22 (Ejercicio 1). Carrera lateral en ambos sentidos.

DURACIÓN DE CADA EJERCICIO (30")

4. A-1.22 (Ejercicio 6). Abdominales.
5. A-1.21 (Ejercicio 5). Cuenta ocho.

EJERCICIOS DE FUERZA

TIEMPO TOTAL: 20'

VELICIDAD DE EJECUCIÓN: **Rápida.**

1. B-1.72 (Ejercicio 5). Flexión brazos barra.
2. A-1.12 (Ejercicio 5). Sentadilla y flexión.
3. A-1.22 (Ejercicio 4). Rodillas al pecho.
4. A-1.11 (Ejercicio 7). Rema - rema.
5. A-1.13 (Ejercicio 4). Cuenta ocho.
6. A-1.11 (Ejercicio 6). Lanzamiento alternativo de piernas atrás.
7. B-1.23.1 (Ejercicio 6). La bicicleta.
8. A-1.21 (Ejercicio 6). Salto brazos extendidos.

VUELTA A LA CALMA

FLEXIBILIDAD (10')

1. D-1.21 (Ejercicio 6): Glúteos.
2. D-1.11 (Ejercicio 2): Deltoides-Bíceps.

3. D-1.22 (Ejercicio 2): Deltoides-Dorsal.
4. D-1.21 (Ejercicio 8): Cuádriceps-Tobillo.