

SESIÓN DE CARDIO

- 10 ejercicios.
- 40'' de trabajo 20'' de descanso.
- De 2 a 4 vueltas.
- De 2 a 3 minutos de descanso entre vueltas.
- Material necesario: un obstáculo de uno o dos palmos.

Ejercicios

1. Burpee
2. Jumping jack
3. Rodillas arriba
4. Talones tras
5. Pasos de vaya laterales
6. Burpee
7. Jumping jack dinámico
8. Correr en el sitio
9. Correr
10. Pasos de vaya de frente

Algunas aclaraciones:

7.- Jumping jack y voy saltando hacia delante

9.- Correr por la casa

10.- Paso el obstáculo con la pierna derecha, lo rodeo por el lado derecho y vuelto al sitio de inicio de espaldas. Salto con la pierna izquierda y lo rodeo con la pierna izquierda... la trayectoria que realizo es un 8.