

CIRCUITO FULLBODY TABATA

CALENTAMIENTO

- Movilidad articular de abajo arriba, de 5 a 10'' cada articulación (tobillos, rodillas, cadera, tronco, hombros, codos, muñecas, cuello)
- Correr en el sitio suave 30''
- Rodillas arriba sin saltar 30''
- Talones atrás sin saltar 30''
- Correr en el sitio 30''
- Rodillas arriba sin saltar 30''
- Talones atrás sin saltar 30''
- Correr en el sitio más fuerte 30''
- Rodillas arriba 30''
- Talones atrás 30''
- Flexión en pared x10
- Sentadilla x10
- Unos segundos de descanso 30''
- Correr en el sitio más fuerte 30''
- Rodillas arriba 30''
- Talones atrás 30''
- Flexión en pared x10
- Sentadilla x10

Sesión mediante método TABATA. 8 periodos de 20'' de trabajo y 10'' de descanso, se puede realizar al ritmo de la música. En el siguiente enlace hay diferentes "tabata songs". 2 series de cada tabata (2x tren inferior, 2x tren superior, 2x core). Descanso de dos minutos entre rondas.

<https://www.youtube.com/watch?v=j5M6w0FKr6I&list=PLQzvXBHRJKG1tqR3XRlsTFOMNSdzLQL9A>

PARTE PRINCIPAL, TABATAS

Tabata tren inferior: X2

1. Sentadilla
2. Sentadilla sumo
3. Zancada alterna
4. Puntillas
5. Zancada lateral a un lado
6. Zancada lateral a un lado
7. En posición de sentadilla, dos pasos a un lado y dos pasos a otro
8. Sentadilla isométrica

Tabata tren superior: X2

1. Flexión en mesa
2. Remo con toalla
3. Aperturas con botellas
4. Remo a dos manos
5. Press militar con botellas
6. Curl de bíceps o flexión de codo
7. Extensión de codo tras nuca
8. Face pull

Tabata Core: X 2

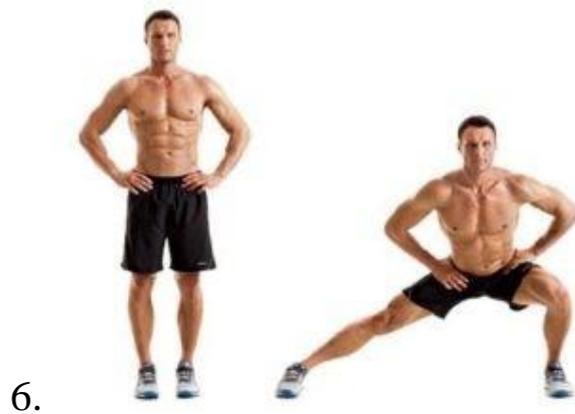
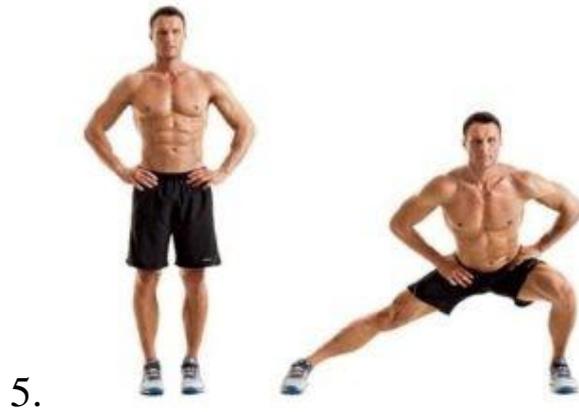
1. Tabla jumping jack
2. Puente de glúteo
3. Tabla lateral
4. Tabla lateral al otro lado
5. Puente glúteo a una pierna
6. Puente glúteo a una pierna
7. Tabla y me voy a tocar hombros
8. Tabla

VUELTA A LA CALMA

Estiramientos

Tabata tren inferior: X2





(al otro lado)

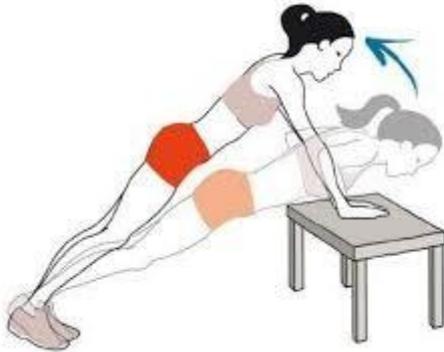
7. En posición de sentadilla, dos pasos a un lado y dos pasos a otro



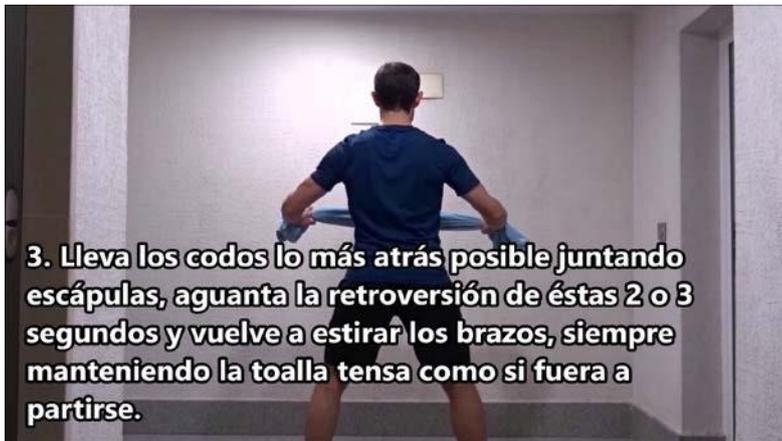
8. —

aguantando

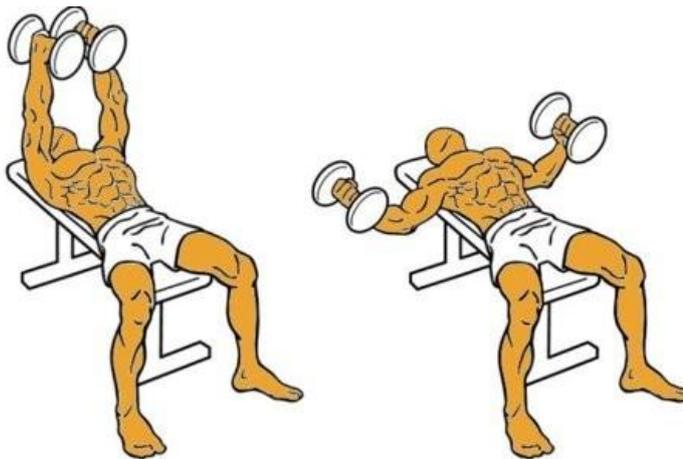
Tabata tren superior: X2



1.



2.



3.

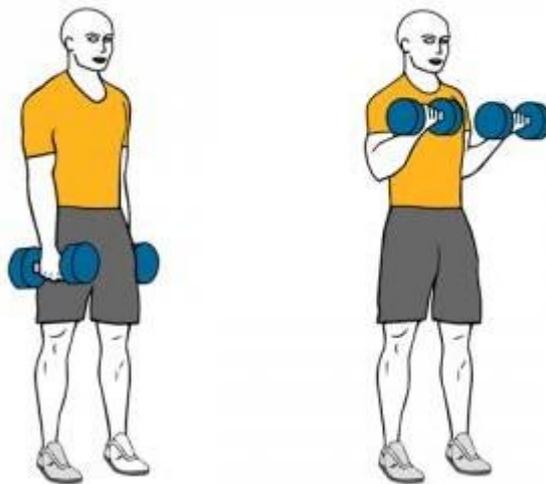
4.



5.



6.



7.





8.

Tabata Core: X 2



1.



2.



3.

