


Entrenamiento QuemaPolvorones de Navidad.



Este entrenamiento consiste en la realización de una secuencia de ejercicios con el propio peso corporal a la máxima intensidad posible denominado HIIT (High Intensity Interval training - Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad)

Consideraciones:

- La rutina HIIT no debe superar los 30 minutos en su totalidad
- Te supondrá un poderoso beneficio cardiovascular y quema de grasa
- Elige un espacio abierto donde nada ni nadie te entorpezca el entrenamiento
- Elige tu música preferida y/o más motivante
- Utiliza un reloj o un móvil para cronometrarte el tiempo por ronda.
- Coloca en el suelo una esterilla o toalla
- Al acabar la ronda debes apuntar el tiempo
- Tienes 2 modelos de entreno: Rutina Quemapolvorones y Quemaroscón de Reyes.
- Realiza el calentamiento 2 veces y elige una de las dos rutinas.
- No superar 3 sesiones a la semana ni entrenar 2 días seguidos
- Invita a algún amigo o familiar para aumentar la competitividad

CALENTAMIENTO (X2 VECES cada ejercicio)	
1º PLANCHA CENTRAL	2º PLANCHA LATERAL
	
20 SEGUNDOS	20 SEGUNDOS
3º JUMPING JACKS	4º SALTO RODILLAS AL PECHO
	
30 REPETICIONES	5 REPETICIONES

1º RUTINA QUEMAPOLVORONES (DÍA 1)




SENTADILLAS	FLEXIONES	SITUPS
		
DESCANSA 2-3 MINUTOS ENTRE RONDAS Y REALÍZALAS AL MÁXIMO		

¡¡ EMPIEZA EL ENTRENAMIENTO !!

RONDA	TIEMPO
1º RONDA = 10 REPETICIONES DE CADA EJERCICIO	
2º RONDA = 15 REPETICIONES DE CADA EJERCICIO	
3º RONDA = 20 REPETICIONES DE CADA EJERCICIO	
4º RONDA = 15 REPETICIONES DE CADA EJERCICIO	
5º RONDA = 10 REPETICIONES DE CADA EJERCICIO	

TOTAL =

2ª RUTINA QUEMAROSCÓN DE REYES (DÍA 2)

ZANCADA EN SALTO	BURPEES	MOUNTAIN CLIMBERS
		
DESCANSA 2-3 MINUTOS ENTRE RONDAS Y REALÍZALAS AL MÁXIMO		

RONDA	TIEMPO
1º RONDA = 10 REPETICIONES DE CADA EJERCICIO	
2º RONDA = 15 REPETICIONES DE CADA EJERCICIO	
3º RONDA = 20 REPETICIONES DE CADA EJERCICIO	
4º RONDA = 15 REPETICIONES DE CADA EJERCICIO	
5º RONDA = 10 REPETICIONES DE CADA EJERCICIO	


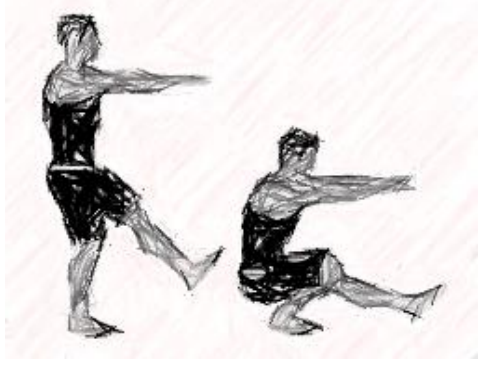
CALENDARIO DE ENTRENAMIENTOS:

Diciembre						21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
-----------	--	--	--	--	--	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Enero		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



RETO NAVIDEÑO
¿ERES CAPAZ DE HACERLOS?



SI ERES CAPAZ DE HACER LOS 2 EJERCICIOS
ENVIA UNA FOTO O VÍDEO AL GRUPO

