

HIIT ¡y QUIT!

	CIRCUITO 1 Completar 2 veces	CIRCUITO 2 Completar 2 veces
30"	Carrera estática	Sentadillas a salto de estrella
Descanso 15"		
45"	Inchworms	Curl martillo alternados con patadas hacia atrás
Descanso 30 segundos entre circuito 2 y 3		
	CIRCUITO 3 Completar 2 veces	CIRCUITO 4 Completar 2 veces
30"	Zancadas alternas con salto	Mountain Climbers (escaladores)
Descanso 15"		
45"	Vuelo posterior	Burpees con flexiones
Descanso 30 segundos entre circuito 4 y 5		
	CIRCUITO 5 Completar 2 veces	CIRCUITO 6 Completar 2 veces
30"	Rodillas arriba	Lateral bounds
Descanso 15"		
45"	Sentadilla a press de hombros con mancuernas	Plancha lateral (20" cada lado)