

# Entrenamiento HIIT para deportistas con experiencia

Ponte en forma y trabaja todo el cuerpo con nuestro plan HIIT

1 serie = 8 ejercicios con 45 segundos de carga + 15 segundos de descanso

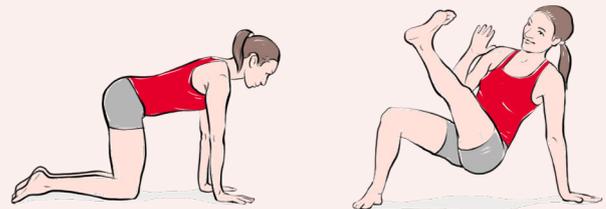
1 entrenamiento = 3 series

## Zancadas



- ✓ Ponte de pie, con el torso erguido y las piernas ligeramente abiertas.
- ✓ Da un paso adelante con una pierna.
- ✓ Baja con el cuerpo.
- ✓ Mantén la rodilla trasera por encima del suelo.
- ✓ Vuelve a enderezarte.

## Patada lateral



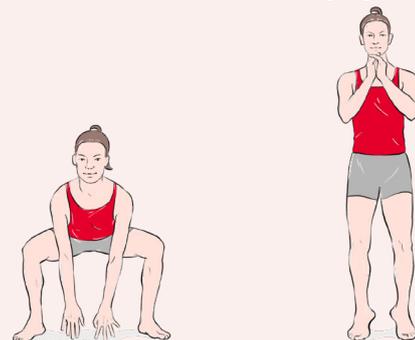
- ✓ Ponte a cuatro patas.
- ✓ Levanta los glúteos.
- ✓ Gira de lado.
- ✓ Levanta una pierna.
- ✓ Vuelve a la posición inicial.

## Toque al talón



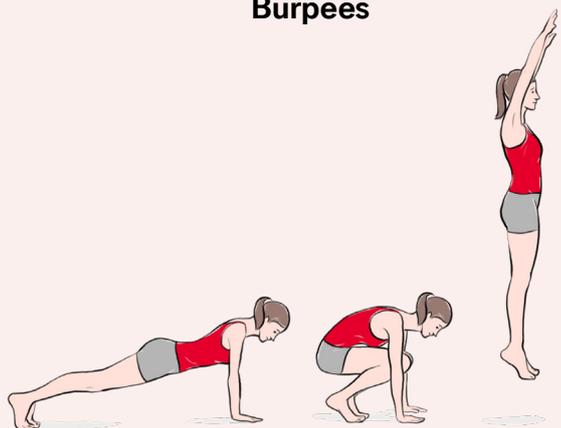
- ✓ Ponte boca arriba, dobla las piernas y pon los brazos paralelos al cuerpo.
- ✓ Levanta ligeramente la cabeza, los hombros y la parte superior del cuerpo.
- ✓ Tócate el talón izquierdo con la mano izquierda.
- ✓ Tócate el talón derecho con la mano derecha.
- ✓ Repite el movimiento.

## Sentadillas con salto o pop squats



- ✓ Ponte de pie con las piernas un poco abiertas.
- ✓ Usa los brazos para darte impulso.
- ✓ Salta hacia arriba.
- ✓ Al caer coloca los pies separados a la anchura de los hombros.
- ✓ Transición a la sentadilla.
- ✓ Endereza tu posición para el salto y repite el movimiento.

### Burpees



- ✓ Ponte en posición de flexión.
- ✓ Realiza una flexión de brazos.
- ✓ Tira de los pies hacia delante para ponerte en posición de cuclillas.
- ✓ Haz un salto de estiramiento.
- ✓ Vuelve a la posición de flexión y repite.

### Flutter kicks



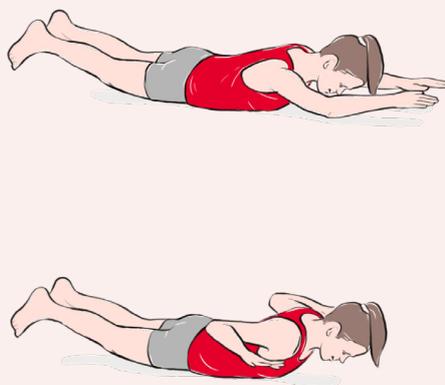
- ✓ Ponte boca abajo.
- ✓ Levanta las piernas extendidas.
- ✓ Mueve las piernas hacia arriba y hacia abajo de forma alterna y simultánea.

### Flexión con toque de pie



- ✓ Ponte en posición de flexión.
- ✓ Baja el cuerpo y vuelve a subir.
- ✓ Tócate el pie derecho con la mano izquierda.
- ✓ Tócate el pie izquierdo con la mano derecha.
- ✓ Vuelve a la posición inicial y repite.

### Pulso de Superman



- ✓ Ponte boca abajo mirando hacia abajo.
- ✓ Extiende brazos y piernas.
- ✓ Levanta los brazos y las piernas varias veces simultáneamente y vuelve a bajarlos.