

Nº Sesión: 3	Alumnos:	Día: 2-04-2020	Localidad:
Actividad: Hit Tabata		Zona muscular: Global	
Aspecto táctico	Técnico	Físico X	Estrategia
Material:			Duración de la sesión: 25'
Descansos: 2 Series 20'' trabajo 10''descanso			
Calentamiento: Ejercicios con soporte musical durante 7'			

Nombre: Burpees

Descripción:

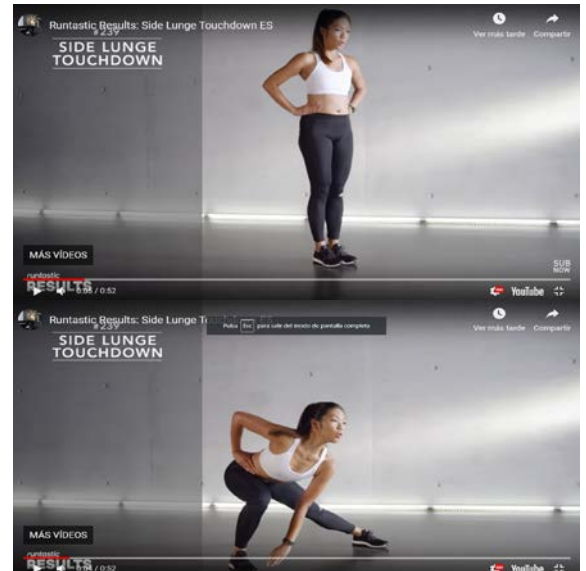
- Manos justo debajo de los hombros en posición de Plancha.
- Torso activado.
- Caderas alineadas con hombros.
- Evitar bajar las caderas.



Nombre: Lunge lateral tocando mano contraria

Descripción:

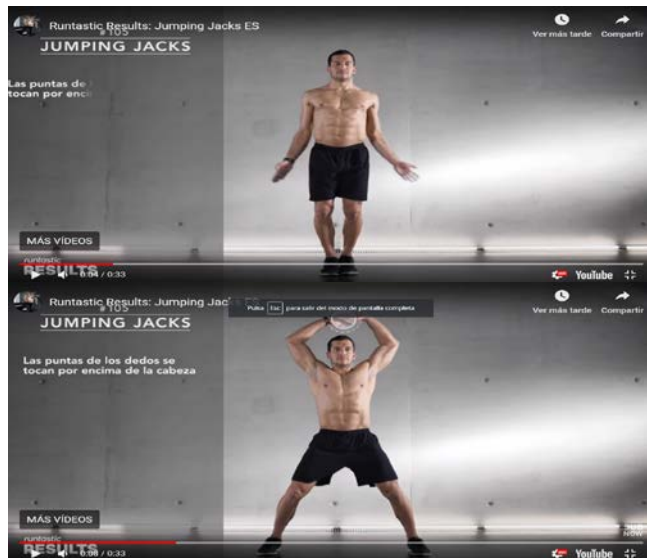
- Rodilla flexionada detrás del dedo gordo del pie.
- Activa el torso y levanta pecho.
- Siéntate hacia abajo y hacia detrás.
- Toca el suelo con la mano contraria.



Nombre: Jumping jacks

Descripción:

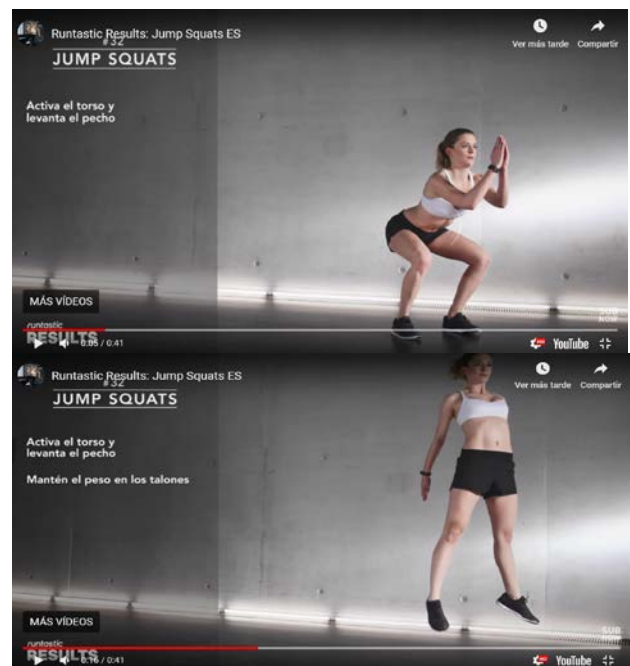
- Las puntas de los dedos por encima de la cabeza.
- Brazos sobre la cabeza cuando abrimos piernas.
- Torso activado.
- Mantenemos en el metatarso.



Nombre: Jump Squats

Descripción:

- Activa el torso y levanta el pecho.
- Rodilla flexionada detrás del dedo gordo del pie.



Nombre: Rodillas al pecho

EJERCICIO 1:
20" rodilla a pecho



Descripción: en vez de salto puedo simplemente elevar las rodillas al pecho alternándolas.

Nombre: Flexiones

EJERCICIO 2:
20" flexiones



Descripción: puedo cruzar las piernas y flexionar rodillas para facilitar.

Nombre: Climber (Escalador)

EJERCICIO 3:
20" abdominales de escalador



Descripción: llevar rodillas hacia delante alternándolas.

Nombre: Salto a la comba



Descripción: si tengo cuerda la utilizo si no me imagino que la tengo moviendo los brazos al tiempo que salto.