

Nº Sesión: 4	Alumnos:	Día: 7-4-2020	Autor: Luismi
Actividad: Tabata Hit	Zona muscular: Todo el cuerpo		
Aspecto táctico	Técnico	Físico	X Estrategia
Material: Ninguno.	Descansos: 2' minutos entre series 20'' trabajo por ejercicio 10''descanso		
Calentamiento Musical con ejercicios globales: 10'			

EJERCICIO 1.

Nombre: Patinador

Descripción:



EJERCICIO 2.

Nombre: Plancha con flexión

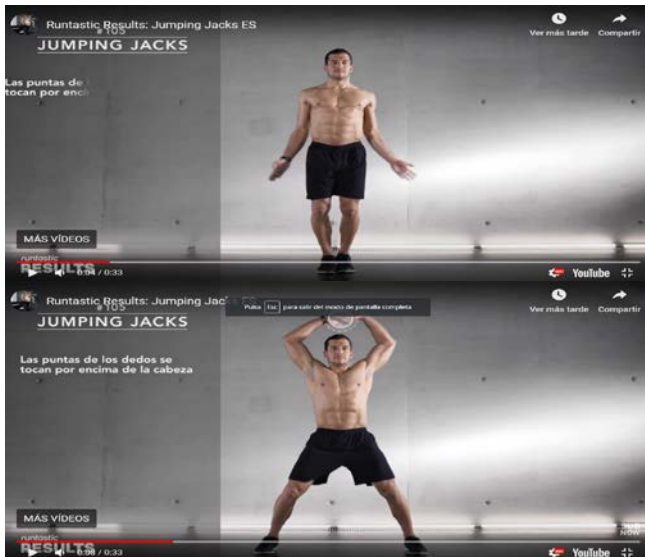
Descripción:



EJERCICIO 3

Nombre: Jumping jacks

Descripción:



EJERCICIO 4.

Nombre: Oblicuos

Descripción:



Nombre: Saltos laterales

EJERCICIO 5

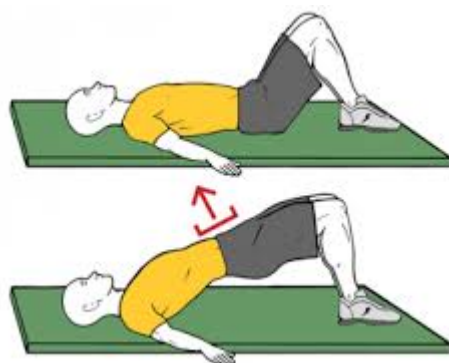
Descripción: Saltos laterales



Nombre: Puente de glúteos

EJERCICIO 6

Descripción:



Nombre: Climber (escalador)

EJERCICIO 7

20'' abdominales de escalador



Descripción: llevar las rodillas al pecho alternándolas con los brazos separados a la altura de los hombros.

Nombre: Jump Squats tocando al suelo con un brazo
Descripción:

EJERCICIO 8

20'' sentadilla con salto



Descripción: realizar una sentadilla con salto.

Vuelta a la calma: 5' de estiramientos pasivos. Tabla del Libro estiramientos Bob Anderson.

