

Sesión: 5	Alumnos: 13	Día: 21-04-2020	Autor: Luismi
Actividad: Tabata Hitts		Zona muscular: Tren inferior y abdomen	
Aspecto táctico	Técnico	Físico X	Estrategia
Material: Ninguno		Duración de la sesión: 50' 2 series	
		Descansos: 2' entre series 20'' trabajo 10''descanso	

Calentamiento musical con ejercicios globales: 20'

Ejercicio 1

Nombre: Skipping



Descripción: elevar las rodillas alternadamente.

Ejercicio 2

Nombre: Push ups



Descripción: flexionar codos hasta llevar pecho al suelo.

Ejercicio 3

Nombre: Jumping jacks



Descripción: Abrir y cerrar piernas a la par de los brazos.

Ejercicio 4

Nombre: Zancadas



Descripción: Llevamos una rodilla hacia delante flexionando la otra haremos las zancadas cortas.

Ejercicio 5

Nombre: Sentadilla a pies juntos



Descripción: con los pies juntos bajamos sin dejar que nuestras rodillas sobrepasen las puntas de los dedos.

Ejercicio 6

Nombre: Plancha con flexión



Descripción: apoyando puntas de pies y antebrazos elevaremos primero un antebrazo, luego el otro y a continuación flexionamos uno y flexionamos el otro.

Ejercicio 7

Nombre: Butt kicker (patada trasera)



Descripción: flexionando la rodilla, llevamos cada talon a su glúteo.

Ejercicio 8

Nombre: bicicle crunch



Descripción: llevamos un codo a la rodilla contraria desde la posición de sentado en el suelo.

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

