

Rutina HIIT en 5 minutos

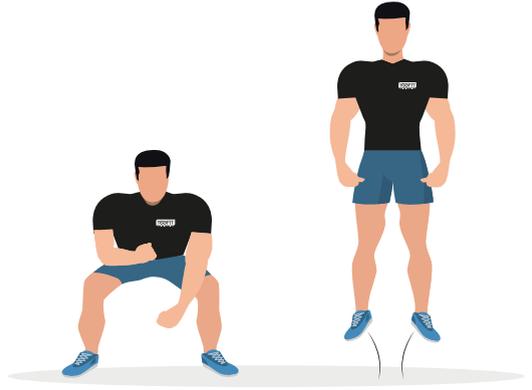
01. JUMP SUMO SQUATS

Ejecución:

Mayor apertura de piernas y alinear los pies con las rodillas.

Los músculos principales que se trabajan son los glúteos, los cuádriceps, los isquiotibiales, y sobre todo, los abductores.

45 segundos de trabajo, 15 de descanso.

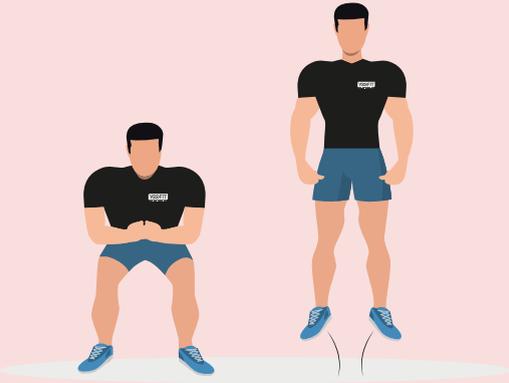


02. JUMP SQUATS

Ejecución:

Pies alineados con los hombros, no despegar el talón del suelo, cadera y espalda rectas y las rodillas no deben superar la punta de los pies. Los músculos principales que se trabajan son el glúteo mayor, cuádriceps e isquiotibiales.

45 segundos de trabajo, 15 de descanso.



03. JUMP LUNGE

Ejecución:

Espalda recta, piernas en posición de 90° y evitar caer con mucha fuerza.

Los músculos que se trabajan son los cuádriceps y los glúteos.

45 segundos de trabajo, 15 de descanso.



04. PUSH UPS

Ejecución:

Espalda recta alineada con la cadera, manos a la altura de los hombros y codos pegados al cuerpo. Se trabajan los pectorales, el tríceps y el core.

45 segundos de trabajo, 15 de descanso.



05. MOUNTAIN CLIMBER

Ejecución:

Manos alineadas con los hombros y acercar las rodillas a los codos.

Principalmente se trabajan los hombros, el pecho y el abdomen.

45 segundos de trabajo, 15 de descanso.

