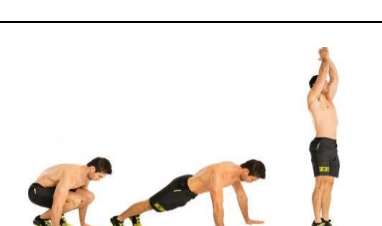


CARDIO HIIT EXPRÉS

Descripció: 1'30" cada exercici amb descansos de 20"- 30"/**Principiants:** 2 sèries / **Avançats:** 3-4 sèries

Material: es necessitarà una esterilla i 1 botella d'aigua

Descripció		Imatge	Observacions	Enllaç
1	Crunch d'oblicuos plantat.		Des de plantat i amb mans darrere el clatell moviments laterals (colze, genoll)	Standing Oblique Crunch
2	Passa endarrere amb puntada frontal		Des de plantat passa llarga en darrere seguit de puntada endavant.	How to Do a Backward Lunge w/ Front Kick Thighs Workout
3	Mountain Climbers		En posició de planxa flexió de cama bilateral amb moviment enèrgic.	https://www.youtube.com/watch?v=XmOUfrDjSRI
4	Jumping Jack		Obrir i tancar cames coordinat amb els braços.	https://www.youtube.com/watch?v=1b98WrRmUs
5	Squat Jump		Sentadilla + salt.	https://www.youtube.com/watch?v=YGGq0AE5Uyc
6	Plank Jack		En posició de planxa obrir i tancar cames acompanyat de petits salts.	Plank Jacks
7	Burpees		Des de plantat passo a planxa em torno a plantar i faig un salt.	https://www.youtube.com/watch?v=w4hUr80LOTY