

RUTINA DIA 1 - TABATA

4 EJERCICIOS A REPETIR

1 Sentadillas

2 Triceps

3 Levantar rodilla

4 Zancadas

5 Sentadillas

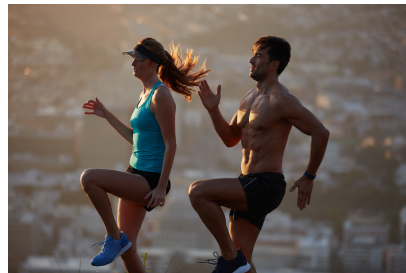
6 Triceps

7 Levantar rodilla

8 Zancadas

Tabata es un tipo de entrenamiento a intervalos de alta intensidad que nos permite hacer un trabajo efectivo en pocos minutos.

Hacemos un ejercicio durante 20 seg, descansamos 10 seg, hacemos el siguiente ejercicio durante 20 seg, descansamos 10 seg y así hasta completar los 8



X 2