VIVE TU CUARENTENA ACTIVA

Video día 11

www.grupoaporte.com

Rutina capítulo 11

CAPÍTULO 11

Entrenamiento con Tabata

El circuito dura 4 minutos, 8 repeticiones de 20 segundos realizando el ejercicio, con 10 segundos de pausa.

Ejemplo en la interfaz de la aplicación

La aplicación te indicará cuanto tiempo te tomará el ejercicio.

Tiempo de descanzo.

Recomendaciones

Ahora te propondremos 2 ejercicios para hacer tu Tabata, lo ideal es hacer 4 Tabatas para que sea un entrenamiento significativo de al menos 16 minutos, es recomendable mucha intensidad al realizar este entremaniento.

VIVE TU CUARENTENA ACTIVA

Se comienza con brazos extendidos

1. Jumping Jacks

Se comienza desde abajo con brazos extendidos dando un pequeño brinco con los brazos por sobre la cabeza.

2. Burpee

VIVE TU CUARENTENA ACTIVA

www.grupoaporte.com

Se comienza desde abajo con el cuerpo estirado sobre el suelo, luego te debes levantar y estirar los brazos a la altura de la cabeza.

¡Mucho éxito!

VIVE TU CUARENTENA ACTIVA

www.grupoaporte.com

VIVE TU CUARENTENA ACTIVA

www.grupoaporte.com