

## #reto30diasfit ENTRENAMIENTO

### **Plan**

Lunes Fuerza  
Martes HIIT  
Miércoles Fuerza  
Jueves HIIT  
Viernes Fuerza  
Sábado Descanso Activo  
Domingo Descanso Activo

### **Pautas**

Calentamiento 5' + Rutina + Estiramiento 5'

Para Fuerza:

Cadencia 1-0-4

Ejercicio 45'' + Descanso 45''

Para HIIT:

Cadencia 0-0-0

Ejercicio 45'' + Descanso 15''

### **Rutinas Fuerza**

Rutina A: pierna, hombro, core

Sentadilla

Zancada

Elevación cadera 1 Pierna

Press Hombro

Elevaciones laterales

Plancha

Rutina B: espalda, bíceps, core

Remo

Aperturas

Trapecio

Curl

Concentrado

Elevación pierna

Rutina C: pectoral, tríceps, core

Press suelo

Apertura

Press estrecho

Extensión tríceps

Extensión sobre cabeza

Bicicleta

### **Rutina HIIT**

Jumping

Giros con salto

Aperturas

Rodillas arriba

### **Material:**

- cinta elástica
- esterilla
- bidón de agua
- ropa deportiva