

CIRCUITO 7 PREPARACIÓN FÍSICA CAR. HIP HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING)

Entrenadores: **Pau Puig / Bernat Amaya**
Bàdminton

EJERCICIO 1				EJERCICIO 2				EJERCICIO 3			
Avanzar pierna en flexión		12 reps por lado	Avanzar con el pie la mano y hacer flexión de codos	Sentadilla con salto		25 reps.	Sentadilla + Saltito (intentar tocar suelo con los dedos pero manteniendo espalda recta)	"Worm"		6 reps	Mantener las piernas extendidas en todo momento. Alejarse y volver dando pasitos con las manos
EJERCICIO 4				EJERCICIO 5							
"Perrito"		6 reps por lado	En cuadrupedia elevar una pierna haciendo rotación externa. La pierna apoyada no se mueve del sitio	Defensas laterales		12 reps por lado. Alternando	Mantener la cadera abajo durante toda la serie (también en la recuperación)				

INSTRUCCIONES

Realizar todos los ejercicios seguidos sin descanso. Hacer todas las series que toque seguidas sin parar.