

El reto HIIT extremo 45

1



Jumping jacks

2



Escaladores

3



Zancadas

4



Flexiones



Calentamiento:

prepara tus músculos para el esfuerzo con unos ejercicios ligeros de estiramiento.



Repeticiones:

1a serie: 50 repeticiones

2a serie: 40 repeticiones

3a serie: 30 repeticiones

4a serie: 20 repeticiones

5a serie: 10 repeticiones



Enfriamiento:

masajea tus músculos con ayuda de un foam roaller.