

foodspring®

CARDIO HIIT CHALLENGE

1

60 Seg. Jumping Jacks
Pausa: 15 Seg.
60 Seg. Ejercicio de escaladores
Repetir 2 veces

2

60 Seg. Burpees
Pausa: 15 Seg.
60 Seg. Ejercicio de escaladores
Repetir 2 veces

3

Día de descanso

4

60 Seg. Jumping Jacks
Pausa: 15 Seg.
60 Seg. Ejercicio de escaladores
Repetir 3 veces

5

60 Seg. Burpees
Pausa: 15 Seg.
60 Seg. Ejercicio de escaladores
Repetir 3 veces

6

Día de descanso

7

60 Seg. Jumping Jacks
Pausa: 15 Seg.
60 Seg. Ejercicio de escaladores
Repetir 4 veces

8

60 Seg. Burpees
Pausa: 15 Seg.
60 Seg. Ejercicio de escaladores
Repetir 4 veces

9

Día de descanso

10

60 Seg. Jumping jacks
Pausa: 20 Seg.
60 Seg. Ejercicio de escaladores
Pausa: 20 Seg.
60 Seg. Burpees

11

60 Seg. High Knees
Pausa: 15 Seg.
60 Seg. Mountain
Climbers
Repetir 4 veces

12

Día de descanso

13

60 Seg. Jumping Jacks
Pausa: 15 Seg.
60 Seg. High knees
Repetir 4 veces

14

60 Seg. Burpees
Pausa: 15 Seg.
60 Seg. Squat jumps
Rest 15 Seg.
60 Seg. Ejercicio de escaladores

15

Día de descanso

16

60 Seg. Burpees
Pausa: 15 Seg.
60 Seg. Ejercicio de escaladores
Repetir 5 veces

17

60 Seg. Burpees
Pausa: 15 Seg.
60 Seg. Squat jumps
Pausa: 15 Seg.
60 Seg. Ejercicio de escaladores

18

Día de descanso

19

60 Seg. Squat Jumps
Pausa: 15 Seg.
60 Seg. Jumping jacks
Repetir 6 veces

20

60 Seg. High Knees
Pausa: 30 Seg.
Repetir 8 veces

21

Día de descanso

22

60 Seg. Jumping Jacks
Pausa: 30 Seg.
Repetir 8 veces

23

60 Seg. Ejercicio de escaladores
Pausa: 30 Seg.
Repetir 8 veces

24

Día de descanso

25

60 Seg. Burpees
Pausa: 30 Seg.
Repetir 8 veces

26

60 Seg. Burpees
Pausa: 20 Seg.
60 Seg. Ejercicio de escaladores
Pausa: 20 Seg.
60 Seg. Jumping Jacks
Repetir 3 veces

27

Día de descanso

28

90 Seg. High Knees
Pausa: 30 Seg.
80 Seg. High Knees
Pausa: 25 Seg.

70 Seg. High Knees
Pausa: 20 Seg.
60 Seg. High Knees
Pausa: 30 Seg.
Repetir 2

29

90 Seg. Burpees
Pausa: 30 Seg.
80 Seg. Burpees
Pausa: 25 Seg.

70 Seg. Burpees
Pausa: 20 Seg.
60 Seg. Burpees
Pausa: 30 Seg.
Repetir 2

30

Día de descanso