




Calentamiento

Permite un mayor flujo sanguíneo hacia los músculos gracias a la vasodilatación y al incremento de la frecuencia cardiaca. Evita el riesgo de un flujo inadecuado de sangre hacia el corazón en caso de ejercicio intenso y cansado. Cesión mas rápida de oxígeno por parte de la hemoglobina. Reducción de la viscosidad del músculo con posibilidad de contracciones más rápidas, potentes y mayor flexibilidad. Mejora de las propiedades elásticas de los músculos, tendones y cartílagos articulares con consecuente aumento de la funcionalidad mecánica y acción preventiva de posibles traumas.

	Iniciante Menos de 1 año	Medio Entre 1 y 2 años	Avanzado 2 años en adelante
Burpee 	30" Ejercicio	30" Ejercicio	20" Ejercicio
	90" Descanso	30" Descanso	10" Descanso
	30" Ejercicio	30" Ejercicio	20" Ejercicio
	90" Descanso	30" Descanso	10" Descanso
	30" Ejercicio	30" Ejercicio	20" Ejercicio
	90" Descanso	30" Descanso	10" Descanso
	30" Ejercicio	30" Ejercicio	20" Ejercicio
	90" Descanso	30" Descanso	10" Descanso
	30" Ejercicio	30" Ejercicio	20" Ejercicio
	90" Descanso	30" Descanso	10" Descanso
	30" Ejercicio	30" Ejercicio	20" Ejercicio
	90" Descanso	30" Descanso	10" Descanso

Descanso

120"

120"

120"

Salto con rodillas arriba 	30" Ejercicio	30" Ejercicio	20" Ejercicio
	90" Descanso	30" Descanso	10" Descanso
	30" Ejercicio	30" Ejercicio	20" Ejercicio
	90" Descanso	30" Descanso	10" Descanso
	30" Ejercicio	30" Ejercicio	20" Ejercicio
	90" Descanso	30" Descanso	10" Descanso
	30" Ejercicio	30" Ejercicio	20" Ejercicio
	90" Descanso	30" Descanso	10" Descanso
	30" Ejercicio	30" Ejercicio	20" Ejercicio
	90" Descanso	30" Descanso	10" Descanso
	30" Ejercicio	30" Ejercicio	20" Ejercicio
	90" Descanso	30" Descanso	10" Descanso

Descanso

120"

120"

120"

Repetición del Ciclo	2 Vueltas	2 Vueltas	3 Vueltas
----------------------	-----------	-----------	-----------