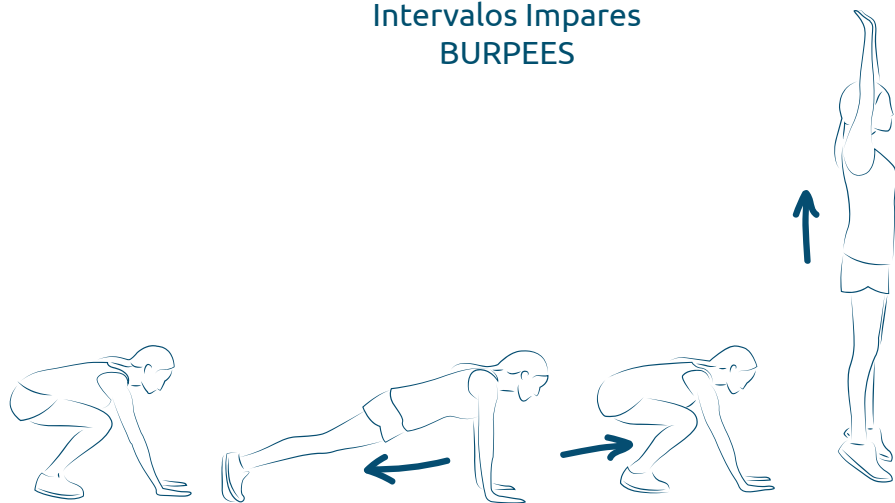
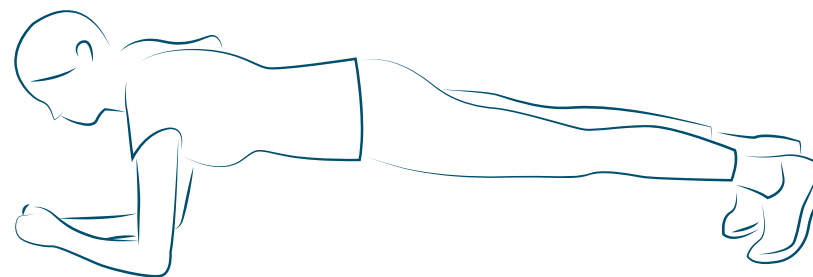


Tabata: 8 intervalos de 20" activos de ejercicio y 7 intervalos de 10" de descanso. Para la rutina propuesta uniremos dos Tabatas, por lo tanto 16 intervalos de ejercicio y 15 intervalos de descanso. (Existen numerosas aplicaciones denominadas "Timers" para poder configurar este doble Tabata)

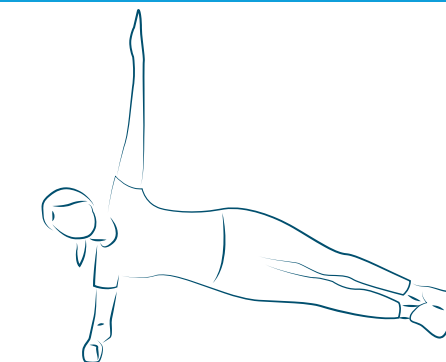
**Intervalos Impares
BURPEES**



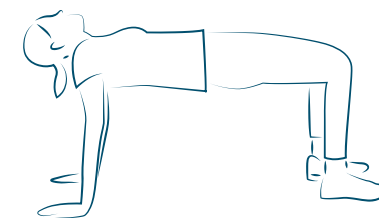
**Intervalos Pares
PLANCHA (PRONO)**



Rondas 2 y 10: Plancha (prono)
Rondas 4 y 12: Plancha Lateral Derecha
Rondas 6 y 14: Plancha Lateral Izquierda
Rondas 8 y 16: Plancha (supino)



**PLANCHA
(LATERAL DERECHA E IZQUIERDA)**



**PLANCHA
(SUPINO)**