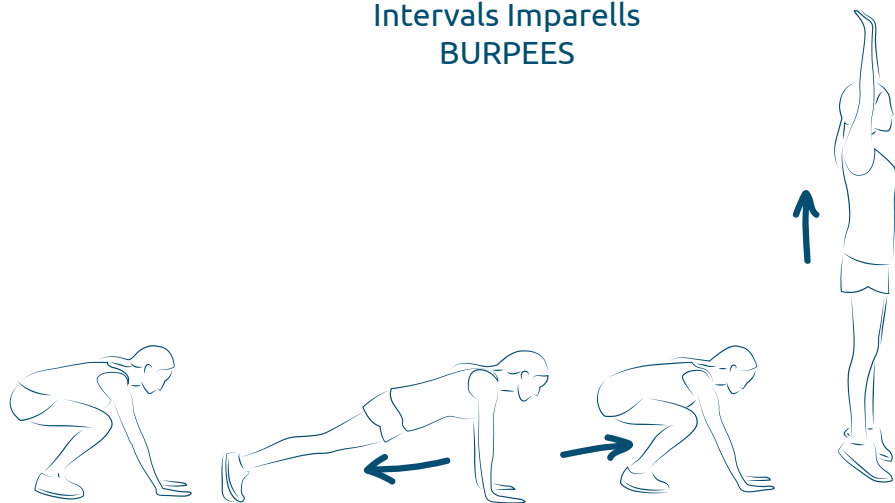
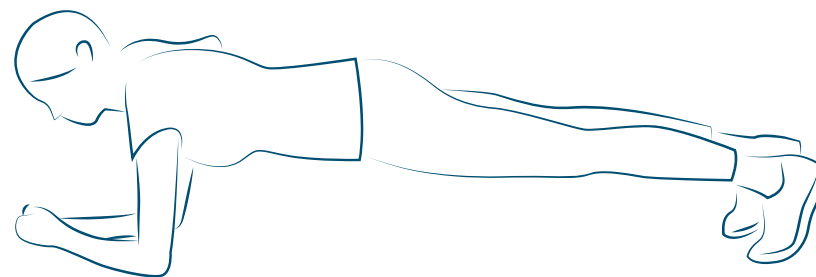


Tabata: 8 intervals de 20" actius d'exercici i 7 intervals de 10" de descans. Per la rutina proposada unirem dos Tabatas, per tant 16 intervals d'exercici i 15 intervals de descans. (Existeixen nombroses aplicacions denominades "Timers" per poder configurar aquesta doble tabata)

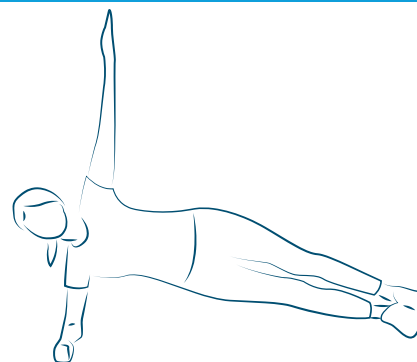
Intervals Imparells
BURPEES



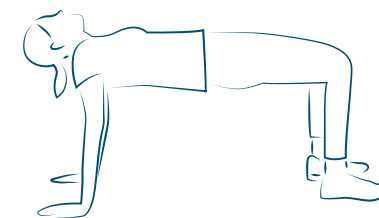
Intervals Parells
PLANXA (PRONO)



Rondes 2 y 10: Planxa (prono)
Rondes 4 y 12: Planxa Lateral Dret
Rondes 6 y 14: Planxa Lateral Esquerra
Rondes 8 y 16: Planxa (supí)



PLANXA
(LATERAL DRETA I ESQUERRA)



PLANCHA
(SUPÍ)