

# VALVAFIT

## ENTRENAMIENTO **HIIT**

SEMANA **11+12**



Elige una máquina: **Cinta correr, bicicleta, remo o elíptica**

Haz sólo un HIIT: **Elige entre opción 1 o 2**

Calentamiento suave: **5 minutos**

Calentamiento progresivo: **5 minutos**

### CARDIO HIIT 1



- ✓ Alterna series de **alta intensidad con descanso activo**
- ✓ **Intensidad 90%** - 8 series de 25 segundos
- ✓ **Intensidad 60%** - Descanso activo 1,5 minutos

### CARDIO HIIT 2



- ✓ Alterna series de **alta intensidad con descanso pasivo**
- ✓ **Intensidad 100%** - 6 series de 30 segundos
- ✓ **Caminar** - Descanso pasivo de 2 a 4 minutos

Enfriamiento: **5 a 10 minutos caminando**

**HIIT EN GYM**