

VALVAFIT

ENTRENAMIENTO **HIIT**

SEMANA **3+4**



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%** - 4 series de 20 segundos
- ✓ **Intensidad 40%** - Descanso activo 2,5 minutos

CARDIO HIIT 2



- ✓ Alterna series de **alta intensidad con descanso pasivo**
- ✓ **Intensidad 100%** - 4 series de 20 segundos
- ✓ **Caminar** - Descanso pasivo de 3 a 5 minutos

Enfriamiento: **5 a 10 minutos caminando**

HIIT EN GYM