

# HIIT en casa

# Entrenamiento

Jumping Jacks

Flexiones de tríceps

Pared de la silla

Tablero

Rodillas altas/Correr en el sitio

Crunches

Flexiones

Escalones de la silla

Rotaciones de flexiones

Sentadillas

Zancadas

Tabla lateral

¿No puedes ir al gimnasio? No tienes que estresarte por perderte un entrenamiento cuando puedes hacer este rápido entrenamiento HIIT de 7 a 21 minutos en casa.

Haz cada ejercicio a alta intensidad durante 30 segundos. Descansa 10 segundos entre cada ejercicio si es necesario. Repite todo el circuito hasta 3 veces.