Entrenamiento del día 8

Postura de caballo

- Comienza con una "ronda" de **60 segundos** de Postura de caballo

Será doloroso y terrible.

15 segundos (más o menos) de descanso.

Ronda de 2 minutos, Desplazamientos con sombra en tu lugar

Esta ronda se sentirá como una eternidad.

Trate de no mover los pies... mantenga solo movimiento de la cabeza y estilo libre.

60 segundos de descanso

Pliometría con deslizamiento en U

- 20 repeticiones en una postura ortodoxa

30 segundos (más o menos) de descanso.

2 minutos de Sombra de desplazamiento en tu lugar... muévete a todas partes.

- 60 segundos de descanso

Más Postura de caballo

- Otra "ronda" de **60 segundos** de postura de caballo

Será aún más doloroso que la primera ronda, pero notarás que puedes **profundizar aún más**.

2 minutos de boxeo de sombra con desplazamiento en tu lugar

Inventa cosas. Comienza un deslizamiento aleatorio y abandónalo a la mitad. Lanza la combinación ocasional. Lanza una patada frontal o dos. Enloquece... Quiero que comiences a combinarlo todo.

Más Pliometría de deslizamiento en U

-20 repeticiones en una posición de zurdo

Y eso es todo...

Tus piernas ahora serán un poco más explosivas y flexibles.

Tu mente ahora será más creativa y libre.

Espero que te haya sido lo suficientemente raro.