



Naza Training

# HIIT PLUS 1



## Entrenamiento HIIT PLUS 1

El entrenamiento HIIT PLUS 1 consiste en 2 bloques de circuito de trabajo por tiempos combinando ejercicios de fuerza multiarticulares, ejercicios aeróbicos, y ejercicios coordinativos.

### ¿Por qué realizarla?

El sistema de entrenamiento HIIT te permite en un tiempo reducido maximizar la intensidad de la sesión intercalando diferentes tipos de ejercicios de fuerza, aeróbicos, y compuestos aprovechando el EPOC para maximizar resultados

Amortiza tu tiempo de entrenamiento

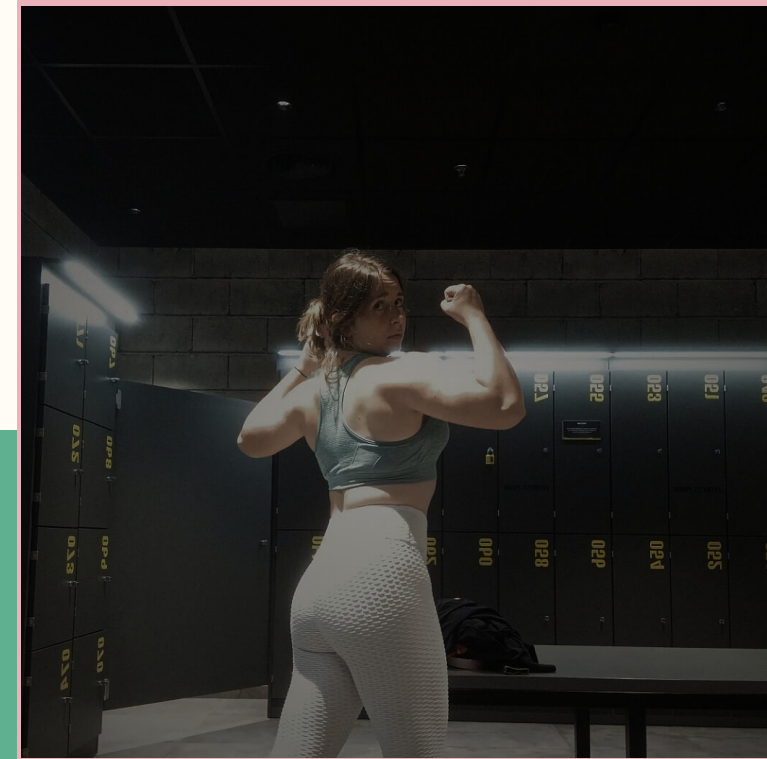
## ¿DESEAS UN SEGUIMIENTO PERSONALIZADO?

Si tus objetivos son, pérdida de porcentaje graso, ganancia de masa muscular, mejora de la calidad de vida, mejora de tus capacidades físicas, recuperación de motricidad,...  
ADAPTADO A TI

No dudes en ponerte en contacto

[naza17ret@gmail.com](mailto:naza17ret@gmail.com)

635 54 43 46

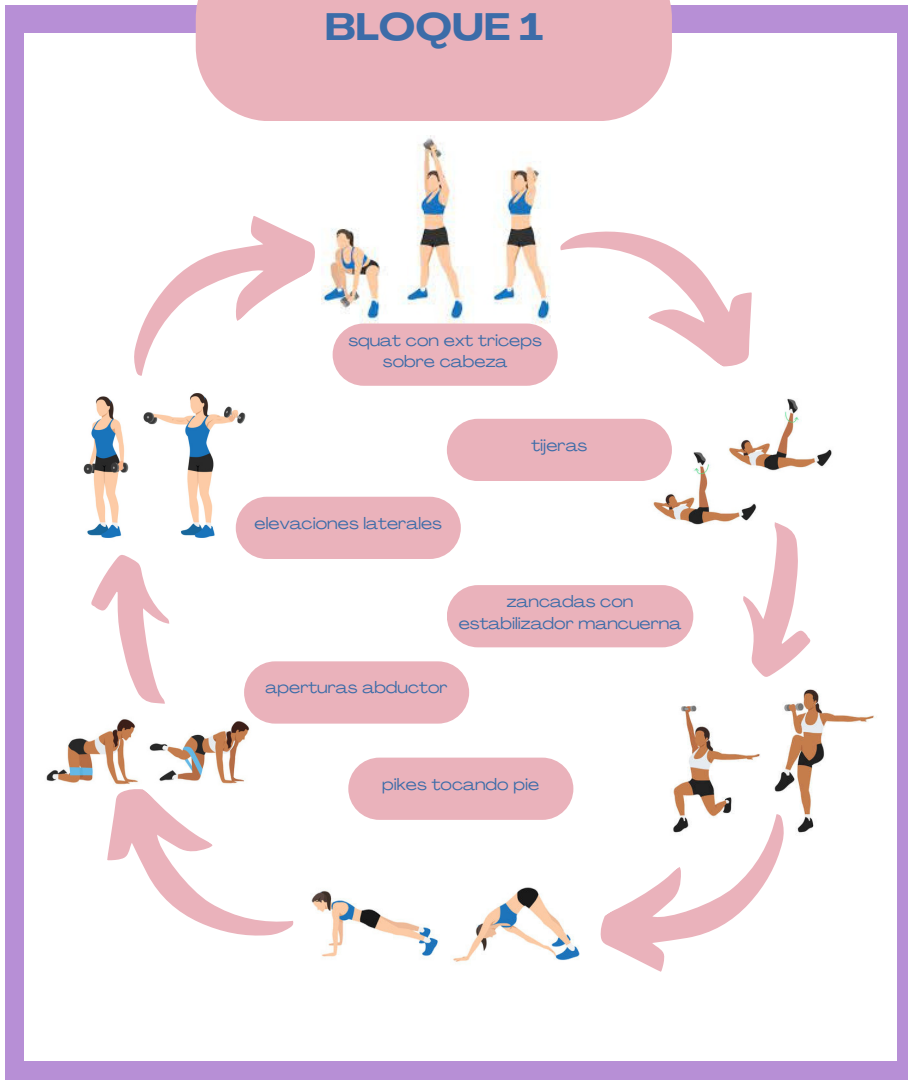




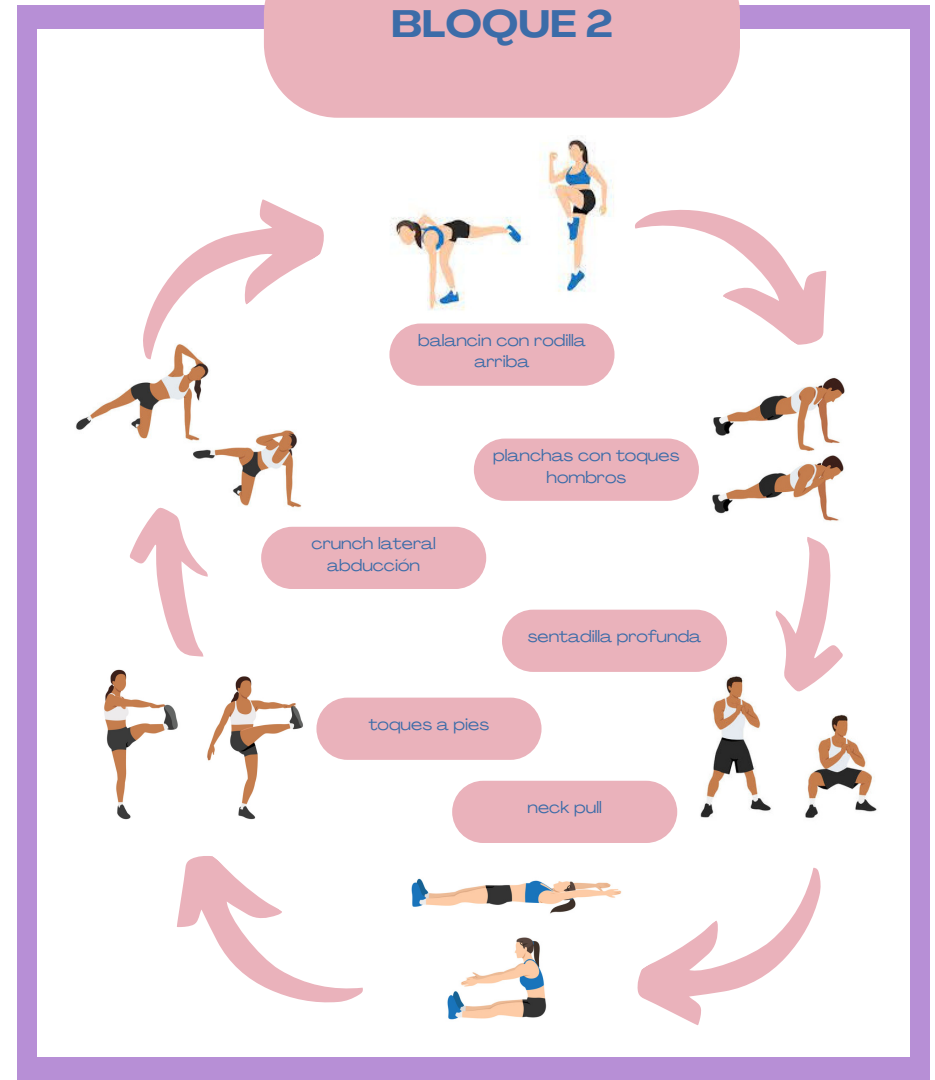
Naza Training

# HIIT PLUS 1

## BLOQUE 1



## BLOQUE 2



45 SEC DE TRABAJO ACTIVO CON 20 DE DESCANSO, CADA BLOQUE SE EJECUTA EN PARES, ES DECIR 2 VUELTAS DE BLOQUE 1 ES 1 RONDA, SE REALIZAN AMBOS CON EL MISMO SISTEMA, ENTRE RONDAS 3 MINUTOS DE RECUPERACION