

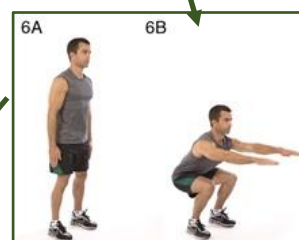
Consigue grandes beneficios en esta sesión de tan solo 7 minutos

## Entrenamiento en Circuito de Alta Intensidad (HICT)

A menudo no tenemos demasiado tiempo para entrenar y optar por resignarse a no hacer nada no es la solución. Tengo una buena noticia y es algo que suelo insistir a todos mis pupilos (del nivel que sea), y es que a partir de los 7 min. el cuerpo pone en marcha todas las adaptaciones orgánicas, y por tanto metabólicas, porque no sabe si vas estar más tiempo o no, con los consiguientes beneficios para la salud.

Para que puedas hacer esos 7 min. en cualquier lugar, te propongo un **entrenamiento en circuito de alta intensidad**, cuyos beneficios a nivel de salud, mejora de condición física y pérdida de peso aparecen recogidos en [este artículo científico](#) publicado en *Health & Fitness Journal*, revista del American College of Sport Medicine:

1. **Jumping jacks** (saltos de tijera).
2. **Sentadilla isométrica** contra la pared.
3. **Flexiones**.
4. **Crunch abdominal**.
5. **Step-up** sobre silla o plataforma (subir escalón).
6. **Sentadilla clásica**.
7. **Fondos de tríceps** en silla.
8. **Plancha**.
9. **Esprint** en el sitio con elevación de rodillas.
10. **Zancadas o desplantes**.
11. **Flexión con rotación**.
12. **Plancha lateral**.



Realiza cada uno de los ejercicios durante **30 seg.** y pierde solo 5-10 seg. para ver y cambiar al siguiente ejerc.

> Si tuvieras tiempo, ganas y energía, te recomiendo hacer una segunda e incluso una tercera vuelta al circuito.