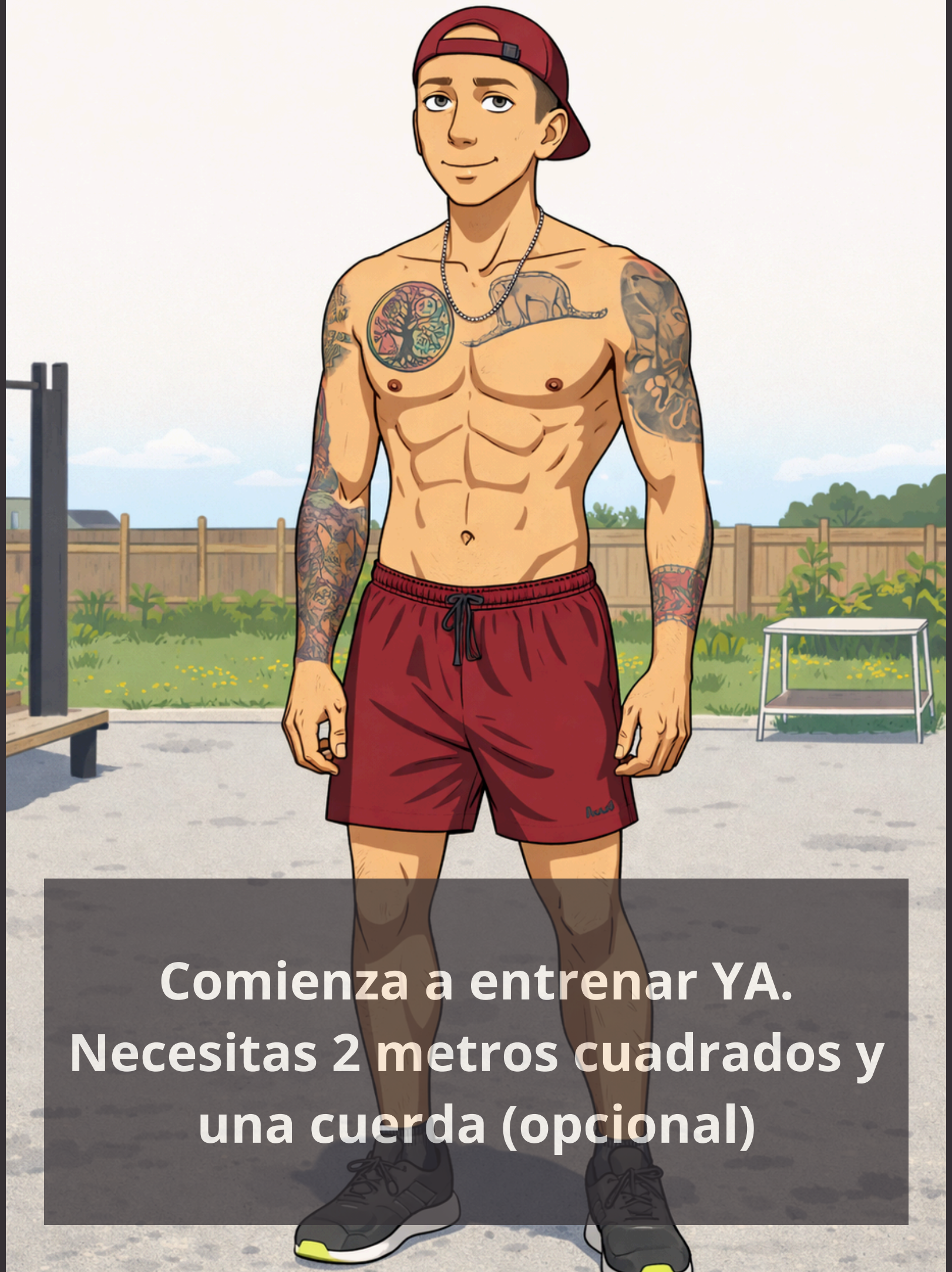


# RUTINA SIN IMPLEMENTOS



Comienza a entrenar YA.  
Necesitas 2 metros cuadrados y  
una cuerda (opcional)



# FULL BODY HIT💪

## Calentamiento (x2):

- 1 min cuerda o saltos en el puesto
- 15 sentadillas
- 15 jumping jacks
- 10 flexiones
- 20" plancha

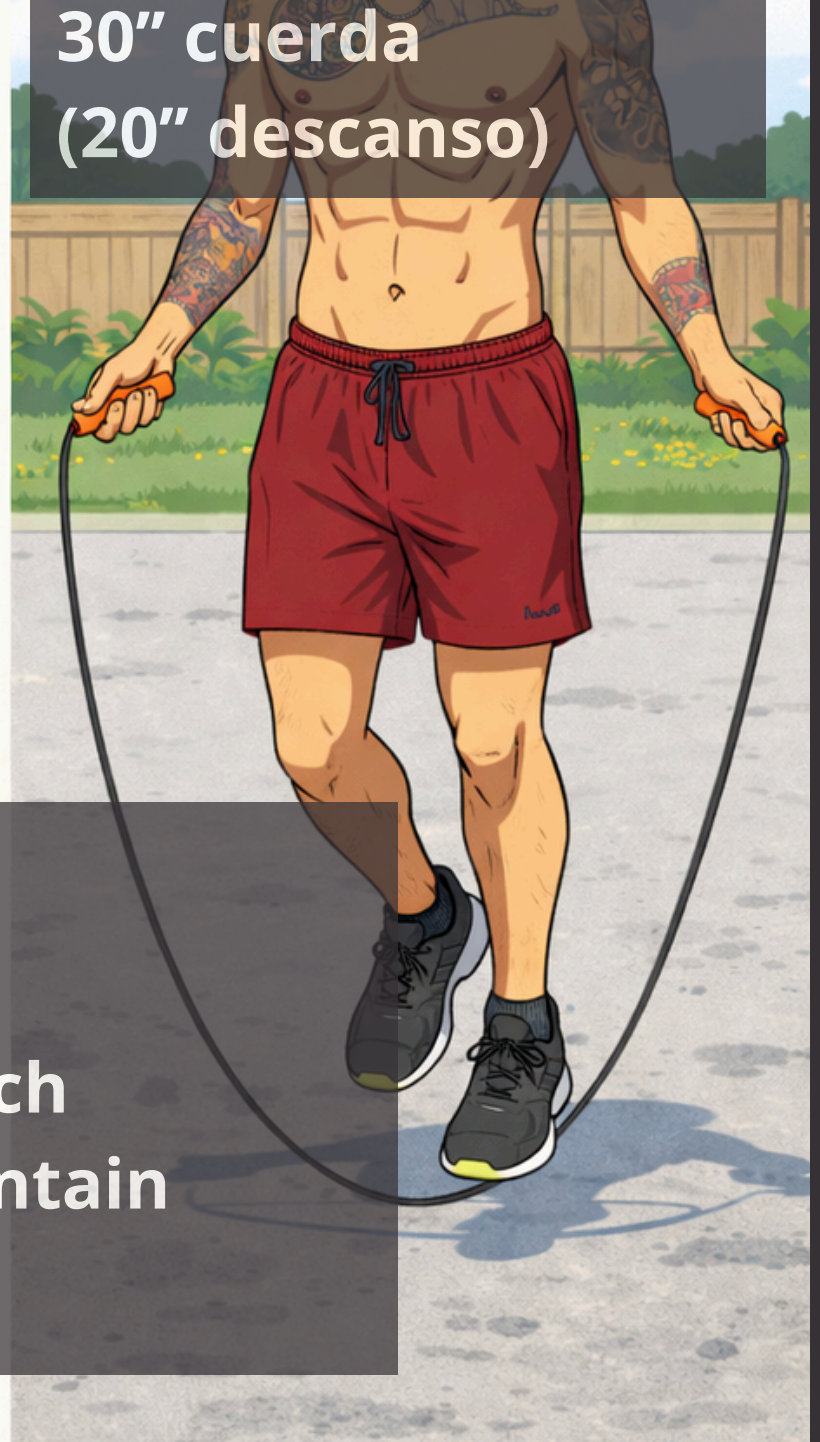
## Circuito (x3 rondas):

- 30" burpees
- 30" sentadilla con salto
- 30" flexiones
- 30" plancha con toque de hombros
- 30" cuerda (20" descanso)



## Finisher:

- 3 rondas
- 20 crunch
- 20 mountain climbers



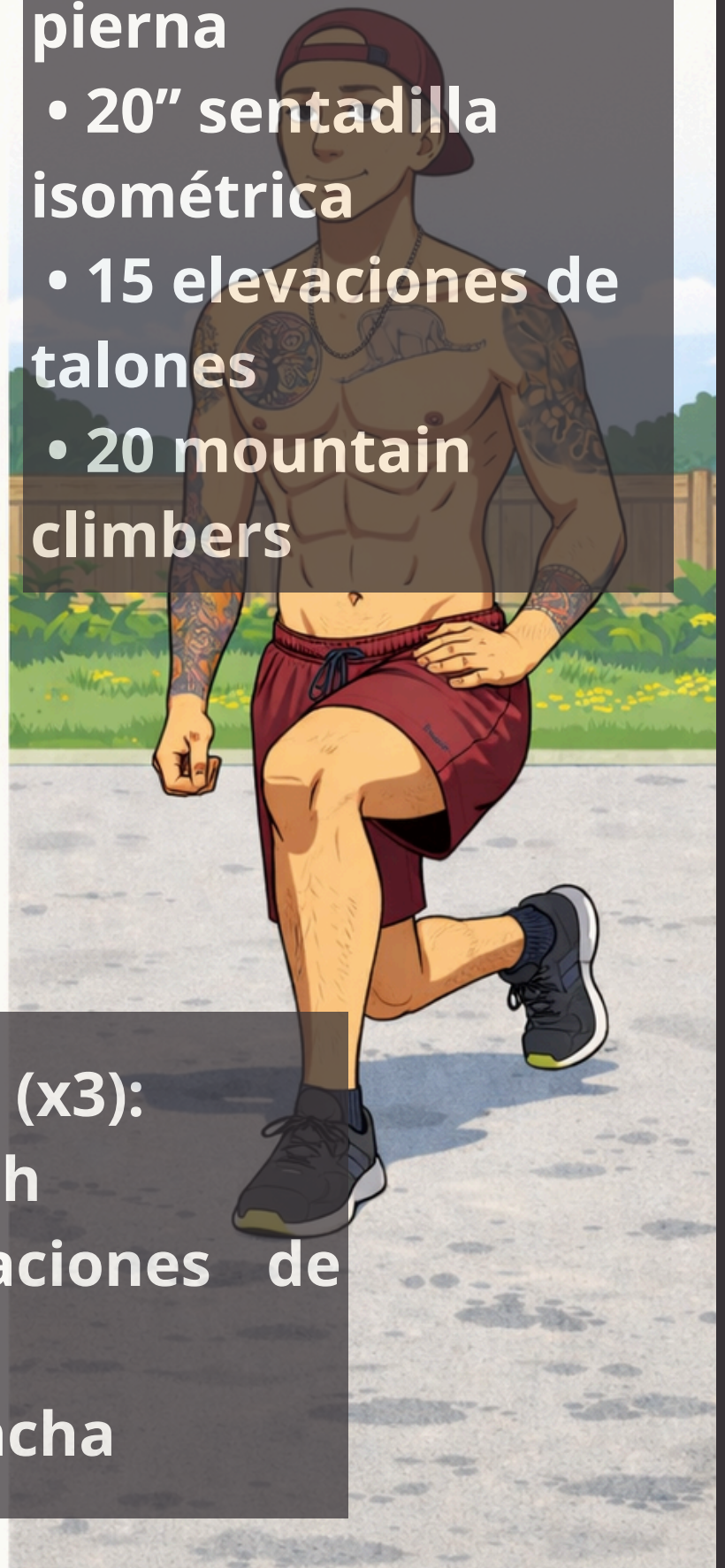
# PIERNAS +CORE 🦵🩹

**Calentamiento:**  
2 min cuerda +  
movilidad  
caderas/rodillas



**Circuito (x4):**

- 15 sentadillas
- 10 zancadas por pierna
- 20" sentadilla isométrica
- 15 elevaciones de talones
- 20 mountain climbers

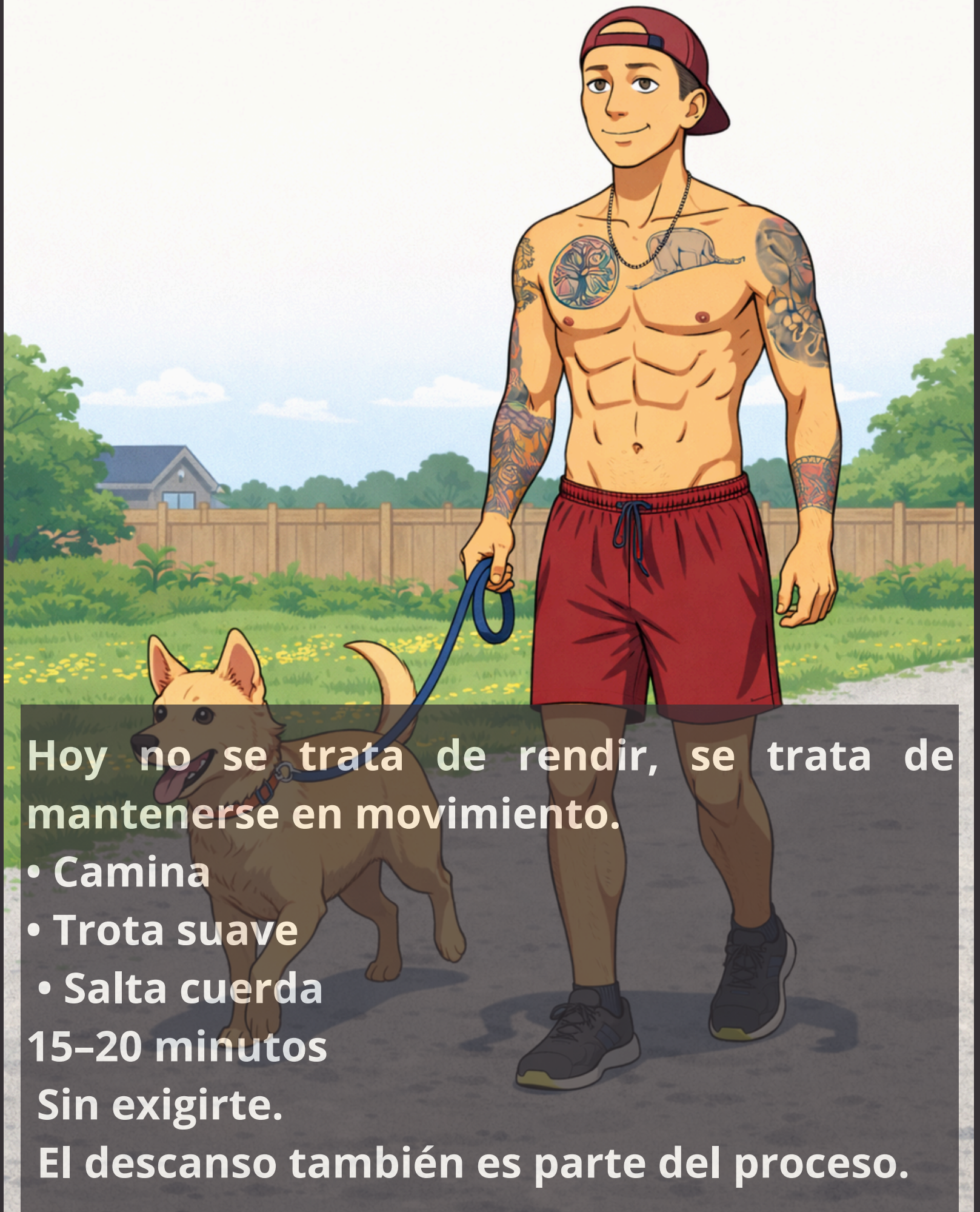


**Abdomen (x3):**

- 20 crunch
- 15 elevaciones de piernas
- 30" plancha



# DESCANSO ACTIVO



Hoy no se trata de rendir, se trata de mantenerse en movimiento.

- Camina
- Trota suave
- Salta cuerda

15–20 minutos

Sin exigirte.

El descanso también es parte del proceso.



# TREN SUPERIOR + CORE

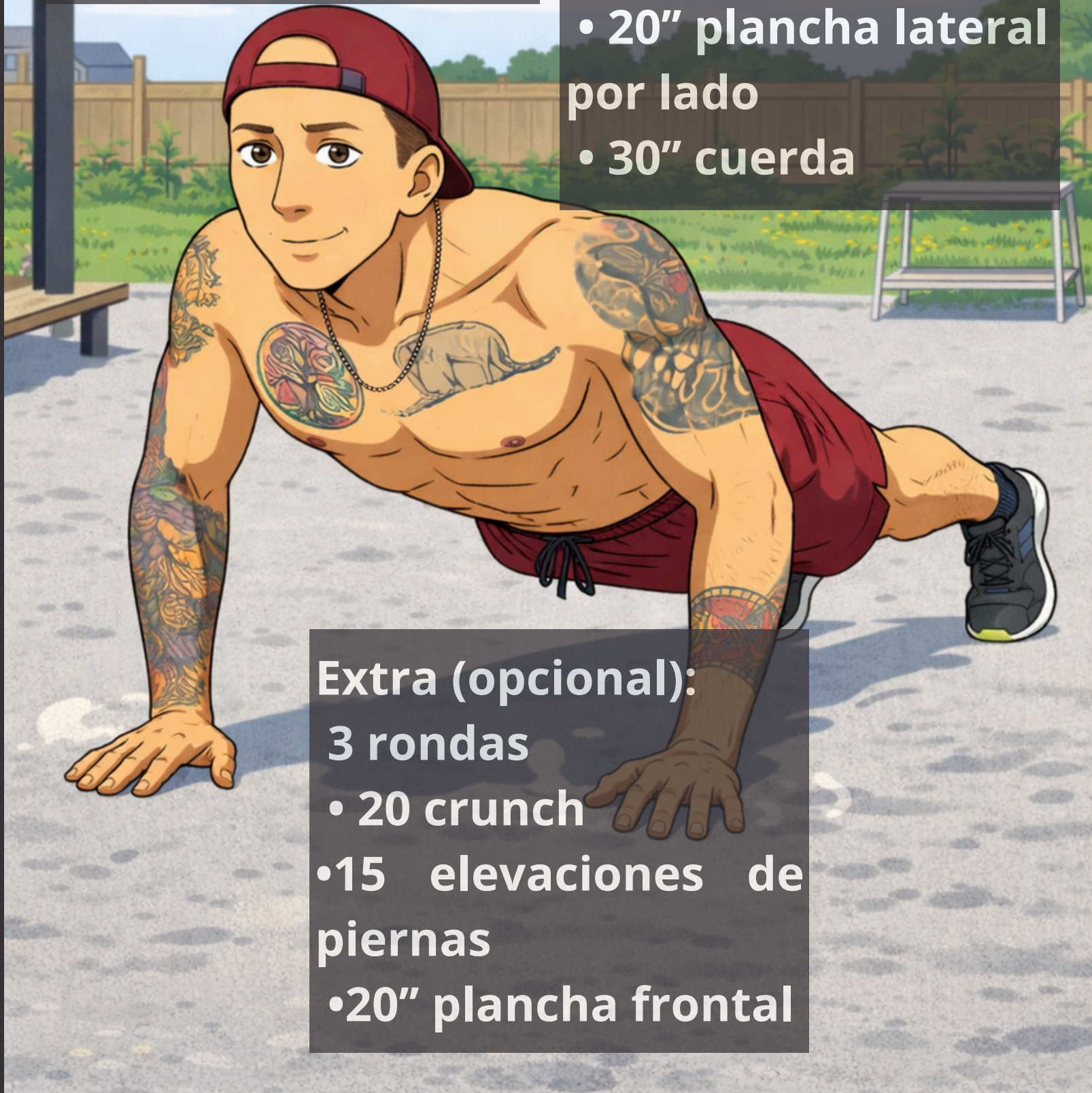
**Calentamiento:**  
2 min cuerda o  
saltos en el puesto +  
movilidad de  
hombros

**Circuito (x3):**

- 12 flexiones
- 10 flexiones  
cerradas (tríceps)
- 10 pike push ups
- 20" plancha lateral  
por lado
- 30" cuerda

**Extra (opcional):**  
3 rondas

- 20 crunch
- 15 elevaciones de  
piernas
- 20" plancha frontal



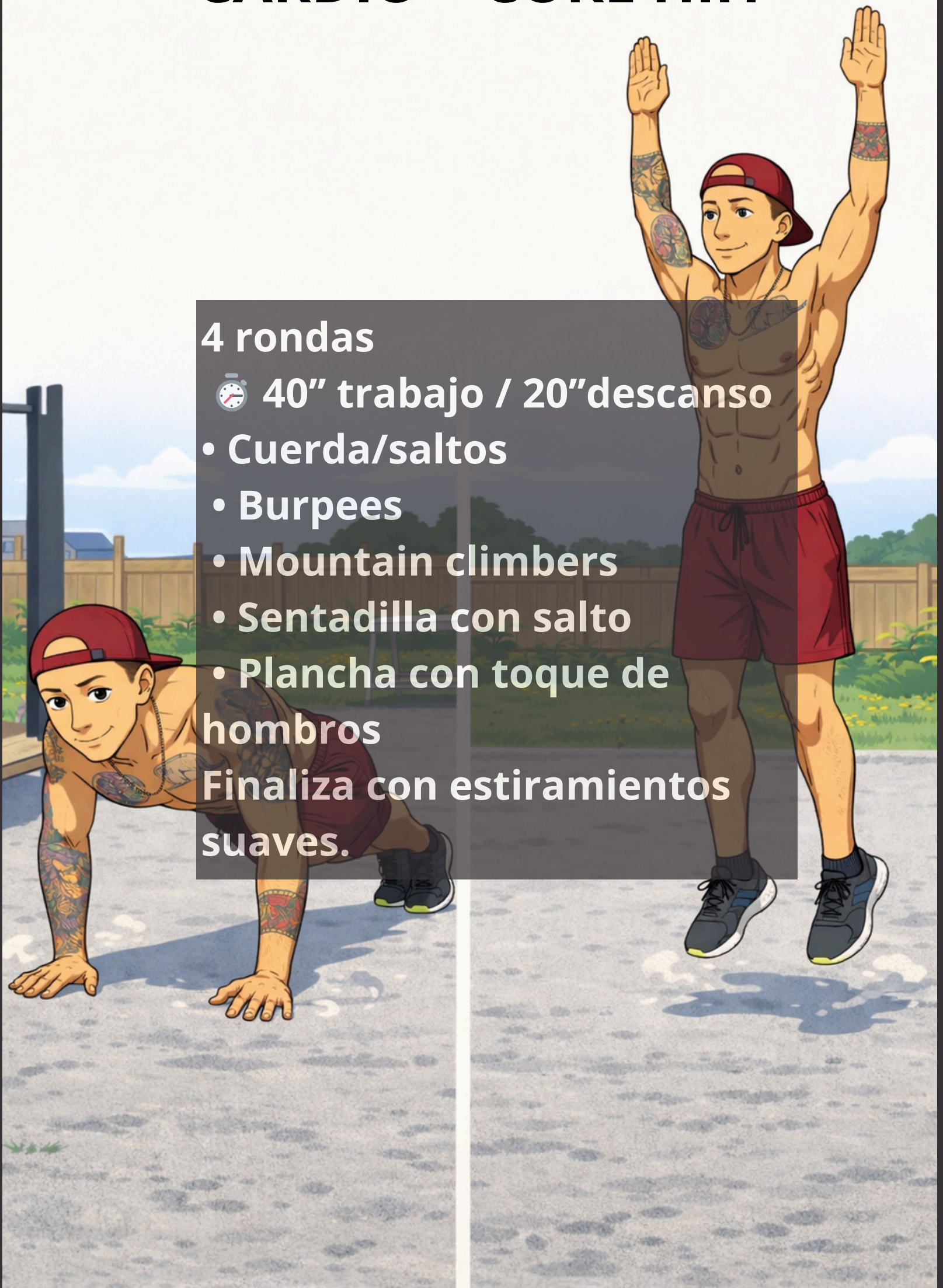
# CARDIO + CORE HIIT

4 rondas

🕒 40" trabajo / 20"descanso

- Cuerda/saltos
- Burpees
- Mountain climbers
- Sentadilla con salto
- Plancha con toque de hombros

Finaliza con estiramientos  
suaves.



# ¿CÓMO AVANZAR?

Semana 1: 3 rondas

Semana 2: 4 rondas

Semana 3: 45" trabajo / 15" descanso

Semana 4: más velocidad o más control

¿Quieres más rutinas y aprender a cuidar tu alimentación?

Descarga gratis el GPT de rutinas y nutrición

👉 Link en mi perfil

