

Rutina Semanal de Ejercicio - Versión Diario

Lunes

- Jumping jacks - 1 min
- Sentadillas - 3x15
- Puente de glúteos - 3x20
- Plancha - 30 seg x 2

Martes

- Zancadas - 3x10 por pierna
- Elevación de talones - 3x20
- Crunch - 3x20
- Plancha lateral - 30 seg por lado

Miércoles

- Marcha activa - 3 min
- Burpees - 3x10
- Abdominales bicicleta - 3x20
- Plancha - 1 min

Jueves

- Lagartijas - 3x10
- Plancha con toques - 3x20
- Remo con toalla - 3x15
- Sentadilla sumo - 3x15

Viernes

- Jumping jacks - 1 min x 3
- Sentadillas - 3x15
- Puente 1 pierna - 3x12 por pierna
- Plancha - 45 seg

Sábado

- Caminar o bailar - 30 min
- Estiramientos suaves - 10 min

Domingo

- Yoga/Estiramientos - 15-20 min
- Respiración consciente - 5 min