

✓ Rutina 1: Full Body Básico (Inicio en casa)

- **Objetivos de la Rutina:**

Mejorar la condición física general, tonificar músculos principales y ganar resistencia cardiovascular sin necesidad de ir al gimnasio.

- **Material necesario:**

Esterilla, mancuernas ligeras (opcional), botella de agua, toalla.

- **Cantidad de días:**

3 días por semana (recomendado para principiantes).

- **Ejercicios posibles:**

Sentadillas, flexiones, abdominales, zancadas, plancha.

🗣️ Explicación para cliente:

"Esta rutina está pensada para quienes están empezando y quieren ponerse en forma desde casa sin complicaciones. Incluye ejercicios sencillos pero efectivos para trabajar todo el cuerpo. No necesitas equipamiento especial, y los resultados se notan desde las primeras semanas."