

# RUTINA EN CASA – AVANZADO (SIN EQUIPO)

Objetivo: Entrenamiento completo de alta intensidad.

## 1. Calentamiento (6 min)

- Trote en sitio: 1 min
- Saltos laterales: 1 min
- Movilidad completa: 2 min
- Skipping alto: 1 min
- Respiración activa: 1 min

## 2. Sentadilla pistol asistida (3x6 por pierna)

- Apóyate en pared o silla si es necesario

## 3. Flexiones explosivas (3x12)

- Impulsa manos del suelo suave

## 4. Plancha lateral con rotación (3x30 s por lado)

## 5. Mountain climbers rápidos (3x40 s)

## 6. Burpees avanzados (3x15)

## 7. Enfriamiento profundo (5 min)