

RUTINA EN CASA – INTERMEDIO (SIN EQUIPO)

Objetivo: Aumentar fuerza, cardio y control corporal.

1. Calentamiento (5 min)

- Jumping jacks: 1 min
- Movilidad de cadera: 1 min
- Skipping suave: 1 min
- Rotación de torso: 1 min
- Estiramientos rápidos: 1 min

2. Sentadillas con salto (3×15)

- Sentadilla normal → salto suave
- Aterrizo con rodillas flexionadas

3. Flexiones completas (3×12)

- Mantén línea recta de cabeza a talones

4. Plancha con elevación de pierna (3×30 s alternando)

- Levanta pierna sin mover cadera

5. Lunges caminando (3×20 pasos)

- Da pasos largos manteniendo equilibrio

6. Burpees controlados (3×10)

- Baja al piso → flexión → salto pequeño

7. Enfriamiento (3-5 min)