

RUTINA EN CASA – PRINCIPIANTE (SIN EQUIPO)

Objetivo: Mejorar movilidad, activar músculos y desarrollar resistencia básica.

1. Calentamiento (5 minutos)

- Marcha en el lugar: 1 min (levantar rodillas cómodamente)
- Círculos de brazos: 30 s adelante, 30 s atrás
- Torsiones de tronco: 1 min
- Talones al glúteo suave: 1 min

2. Sentadillas (3x12)

Cómo hacerlo:

- Pies separados al ancho de hombros
- Baja como si te fueras a sentar
- Mantén el pecho arriba
- Sube apretando glúteos

3. Flexiones fáciles (3x8)

Variación: con rodillas apoyadas.

- Manos al ancho de hombros
- Baja lento 2 segundos
- Sube 1 segundo

4. Plancha básica (3x20 segundos)

- Codos debajo de hombros
- Abdomen firme
- No hundas cadera

5. Zancadas estáticas (3×10 por pierna)

- Paso adelante
- Baja recto sin que la rodilla pase la punta del pie

6. Enfriamiento (3 minutos)

- Estiramiento de piernas y brazos
- Respiración lenta