

Fuerza Total

Rutina con enfoque en fuerza funcional, quema de grasa y resistencia cardiovascular. Pensada para mantener un ritmo intenso y equilibrado entre fuerza y cardio.

Características:

- Quema Grasa
- Ritmo Fuerte
- Cardio Power

Distribución Semanal:

- Día 1: Full Body
- Día 2: Cardio HIIT
- Día 3: Piernas y Core
- Día 4: Circuito Funcional

Ejercicios Clave:

- Burpees - 3x15
- Sentadilla + Press - 4x10
- Mountain climbers - 4x30seg
- Swing con kettlebell - 3x20
- Zancadas caminando - 3x12 c/pierna
- Jumping jacks - 4x1min
- Planchas dinámicas - 3x12
- Cuerda - 4x2min