

# **PLANILLA DE EJERCICIOS BÁSICOS**

Objetivo: Mejorar fuerza, resistencia y movilidad con rutinas simples y efectivas.

## **1. Sentadillas**

- 3 series de 15 repeticiones
- Trabaja piernas y glúteos
- Consejo: Mantén la espalda recta

## **2. Flexiones**

- 3 series de 10–15 repeticiones
- Fortalece pecho, brazos y core
- Consejo: Manos a la altura de los hombros

## **3. Plancha**

- 3 series de 30 segundos
- Trabaja abdomen y espalda baja
- Consejo: No arquees la cadera

## **4. Abdominales bicicleta**

- 3 series de 20 repeticiones
- Activa oblicuos y abdomen
- Consejo: Movimiento controlado

## **5. Jumping Jacks**

- 3 series de 1 minuto
- Cardio y coordinación
- Consejo: Ritmo constante

**Recomendación:** Realiza esta planilla 3 veces por semana, alternando con descanso activo.