

# Planilla de ejercicios para mujeres 😊

¡Ejercicios diarios y fáciles para hacer en casa!

## Lunes ♀

Estiramiento de brazos – 20 segundos



Rodilla en el pecho – 50 segundos



Levantamiento de pierna en reversa – 46 segundo



Toque de punta del pie – 42 segundos



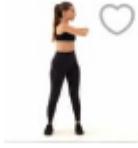
Split squat – 47 segundos



Beneficios: Excelente para un inicio de semana, estiramientos básicos para que el cuerpo se mantenga.

# Martes 🚶♀

Torso twist – 25 segundos



Brazos en círculos – 25 segundos



Abdominales – 10 veces



Estocada – 1 minutos



Esitramiento en la pared – 50 segundos



Beneficios: ejercitación de abdomen y brazos, además de estiramientos.

## Miercoles



toque cruzado y alcance – 25 segundos



Aplausos sobre la cabeza – 25 segundos



flexiones de gato – 1 minuto



Abductors squat – 1 minuto



Esitramiento posición de gato – 50 segundos



Beneficios: Mejora de piernas y brazos, activación de articulaciones.

# Jueves

Estiramientos – 25 segundos



Estocada – 1 minutos



Wall squat – 37 segundos



Estiramiento lumbar de la columna – 40 segundos



The butterfly variation – 30 segundos



Beneficios: Mejora flexibilidad, reduce la tensión, fortalece las piernas y glúteos, relaja el cuerpo.

## Viernes

Estiramientos – 25 segundos



Calf rice – 33 segundos



patadas de aleteo – 1 minuto



VSit crunch – 50 segundos



Posición de rana – 30 segundos



Beneficios: Trabaja fuerza del abdomen, fortaleza en pantorrillas, mejora flexibilidad de caderas y piernas.

Sábado y domingo días de descanso, pero asegurándonos de cuidar nuestra alimentación