

Planillas de ejercicios para hombres!

¡Ejercicios diarios y fáciles para hacer en casa!

Lunes

10 sentadillas – para calentar el cuerpo

Estiramientos leves

20 segundos de salto de tijeras

10 elevaciones de piernas

20 segundos de plancha

20 toques de talón

Beneficios: Estos ejercicios te ayudan a activar el cuerpo, mejora fuerza básica en piernas y abdomen además de ayudar a mantener flexibilidad

Martes

Saltos de tijera – 20 segundos

Flexiones con inclinación (apoyo de brazos) – 6 veces

Pile Squat – 6 veces

Flexiones – 6 veces

Toques al talon – 8 veces

Beneficios: Mejora cardiovascular, fortalecimiento muscular.

Miercoles

Salto de Tijeras – 20 segundos

Abdominales – 8 veces

Toque al talón – 12 veces

Elevaciones de pierna – 10 veces

Tijeras verticales – 20 segundos

Beneficios: Cario + fuerza de core, tonificación abdominal, quema de calorías excesivas.

Jueves ♂

Saltos de Tijeras – 30 segundos

Elevaciones de brazos – 14 veces

Elevaciones de brazos laterales – 14 veces

Flexiones en la pared – 8 veces

Tijeras de brazos – 26 veces

Beneficios: Fortalecimiento parte superior del cuerpo, cardio mas coordinación, postura y estabilidad.

Viernes ♀

Saltos de tijera - 30 segundos

Flexiones con inclinación (apoyo de brazos) – 6 veces

Puñetazos – 30 segundos

Flexiones – 4 veces

Pile squat – 6 veces

Beneficios: Cardio más fuerza, Tonificación total, mini rutina rápida y equilibrada.

Sábado y Domingo ♀

Descanso y recuperación controlando bien nuestra alimentación



Por Sagarnaga Macías Jesús Antonio y Romo Alvarado Luis Ángel