

Día 1

1. Caminata rápida durante 30 minutos
2. Sentadillas: 3 series de 15 repeticiones
3. Burpees: 3 series de 10 repeticiones
4. Jumping jacks: 3 series de 20 repeticiones
5. Plancha: Mantén durante 30 segundos, descansa 15 segundos, repite 3 veces

Día 2

1. Ciclismo estacionario: 20 minutos
2. Zancadas: 3 series de 12 repeticiones por pierna
3. Saltos de cuerda: 3 series de 1 minuto cada una
4. Flexiones de brazos: 3 series de 10 repeticiones
5. Descanso activo: Baila durante 15 minutos

Día 3

1. Caminata en subida: 25 minutos
2. Sentadillas con salto: 3 series de 12 repeticiones
3. Plancha lateral: Mantén durante 40 segundos en cada lado, repite 3 veces
4. Burpees con saltos laterales: 3 series de 8 repeticiones
5. Estiramientos: 15 minutos

Día 4

1. Natación: 30 minutos
2. Zancadas con pesas: 3 series de 10 repeticiones por pierna
3. Plancha con elevación de pierna: 3 series de 10 repeticiones por pierna
4. Jumping jacks con salto amplio: 3 series de 20 repeticiones
5. Yoga o estiramientos: 20 minutos

Día 5

1. Caminata rápida: 40 minutos
2. Sentadillas sumo: 3 series de 15 repeticiones
3. Flexiones de brazos en diamante: 3 series de 12 repeticiones
4. Plancha con rodilla al pecho: 3 series de 15 repeticiones por pierna
5. Estiramientos: 15 minutos

Día 6

1. Ciclismo al aire libre: 45 minutos
2. Saltos de cuerda con doble giro: 3 series de 1 minuto cada una
3. Flexiones de brazos con palmada: 3 series de 8 repeticiones
4. Plancha con toque de hombro: 3 series de 15 repeticiones por lado
5. Yoga o estiramientos: 20 minutos

Día 7

1. Entrenamiento en intervalos (HIIT): 20 minutos
2. Sentadillas isométricas: Mantén durante 45 segundos, descansa 15 segundos, repite 3 veces
3. Burpees con rodilla al codo: 3 series de 10 repeticiones
4. Plancha con extensión de brazo: 3 series de 12 repeticiones
5. Estiramientos y relajación: 20 minutos