

PLAN DE ENTRENAMIENTO: INICIACIÓN EXPRESS – 20 MINUTOS AL DÍA

Entrenador: Javier Delgado

Email: javierdel@ucm.es

Nivel: Principiante

Dificultad: Baja

Precio: 9,99€

OBJETIVO DEL PLAN

Ayudar a personas con poco tiempo o experiencia a mejorar su condición física general, fortalecer la musculatura básica, activar el metabolismo y crear el hábito de entrenar diariamente.

EQUIPAMIENTO NECESARIO

- Solo una esterilla
 - (Opcional) una botella de agua para usar como peso ligero
-

FORMATO DE ENTRENAMIENTO

- 5 días por semana (Lunes a Viernes)
 - 20 minutos por sesión
 - Tipo circuito: 5 ejercicios por día, 3 rondas
 - 40 segundos trabajo / 20 segundos descanso
-

SEMANA TIPO

Lunes – Full Body Activación

- Sentadillas al aire
- Flexiones apoyando rodillas
- Puente de glúteos
- Remo invertido con toalla (debajo de una mesa)
- Plancha básica

Martes – Tren Inferior

- Sentadillas + subida de talones
- Zancadas alternas
- Puente glúteos con una pierna
- Escaladores lentos

- Estiramiento piernas y caderas (al final 2-3 min)

Miércoles – Core y Postura

- Plancha frontal
- Plancha lateral (20 seg por lado)
- Crunch abdominal
- Elevaciones de piernas
- Estiramientos de espalda baja

Jueves – Tren Superior

- Flexiones pared o rodillas
- Remo con toalla
- Elevaciones frontales con botellas
- Círculos con brazos (30 seg hacia delante, 30 hacia atrás)
- Plancha

Viernes – Cardio y Movilidad

- Jumping jacks
- Sentadilla con rebote
- Rodillas al pecho (marchando si es necesario)
- Giros de torso
- Estiramientos dinámicos

Sábado y Domingo – Descanso o caminata ligera

BENEFICIOS ESPERADOS

- Activación general del cuerpo sin agobios
- Mejora de movilidad y fuerza funcional básica
- Incremento de energía y mejora del estado de ánimo
- Formación de hábito saludable sin sobrecarga

RECOMENDACIONES

- Si te cuesta completar las rondas, empieza con 2 en la semana 1
- Aumenta a 3 rondas a partir de la semana 3
- Mantente hidratado y escucha tu cuerpo
- Puedes repetir el plan 2 veces aumentando la intensidad progresivamente