



# RUTINA DE DEFINICIÓN FUNCIONAL (TONIFICACIÓN Y CONTROL CORPORAL)

**Objetivo:** Mejorar tono muscular, resistencia y coordinación con ejercicios funcionales.

**Nivel:** Moderado.

**Frecuencia:** 3 días/semana (Lunes, Miércoles, Viernes).

Lunes (Enfoque en Fuerza y Estabilidad)

1. TRX (Remo o sentadilla): 3 series x 15 repeticiones.
2. Squat con salto: 3 series x 10 repeticiones.
3. Mountain climbers: 3 series x 30 segundos.

Miércoles (Enfoque en Core y Movimientos Explosivos)

1. Kettlebell swings: 3 series x 15 repeticiones.
2. Ab rollouts (con rueda o barra): 3 series x 10 repeticiones.
3. Steps (con elevación de rodilla): 3 series x 12 repeticiones por pierna.

Viernes (Enfoque en Cardio y Resistencia Muscular)

1. Burpees: 3 series x 15 repeticiones.
2. Plancha lateral: 3 series x 30 segundos por lado.
3. Saltar la cuerda: 3 series x 1 minuto.

Recomendaciones

- Técnica: Priorizar ejecución controlada, especialmente en ejercicios como kettlebell swings y ab rollouts para evitar lesiones.
- Intensidad: Mantener un ritmo constante, con descansos de 30-45 segundos entre series.
- Progresión: Aumentar repeticiones o tiempo bajo tensión cada 2 semanas (ej: pasar de 30s a 45s en planchas).
- Material alternativo:
  - Si no hay TRX, usar anillas o bandas de resistencia.
  - Si no hay kettlebell, usar mancuerna con ambas manos.