
Rutina Intermedia – Full Body: Desafía tus Límites (45-55 min)

¿Listo para llevar tu entrenamiento al siguiente nivel? Esta rutina Full Body intermedia está diseñada para aumentar tu fuerza, resistencia y acelerar tu metabolismo. Prepárate para sentir el poder de cada movimiento.

Descarga tu Rutina Aquí:

[Haz clic para descargar la rutina en PDF] (Aquí iría el enlace a un PDF descargable de la rutina)

Tu Sesión Paso a Paso:

** warmup Calentamiento Dinámico (7-10 min)**

Realiza cada ejercicio por 45 segundos con transiciones fluidas:

- **Jumping Jacks o Pasos Cruzados:** Eleva tu ritmo cardíaco.
- **Movilidad de Hombros:** Círculos amplios hacia adelante y atrás.
- **Sentadillas con Alcance:** Baja en sentadilla y extiende los brazos hacia adelante.
- **Estocadas con Torsión de Torso:** Da un paso al frente y gira tu torso hacia la pierna adelantada.
- **Rotación de Cadera (pierna arriba):** Levanta una rodilla y haz círculos con la cadera.
- **Camel-Cat (Gato-Camello):** Para movilizar la columna.

Circuito Principal (3-4 rondas – 35-40 min total)

Realiza cada ejercicio durante 45 segundos, descansa 15 segundos entre cada uno. Al final de cada ronda, descansa 1.5 - 2 minutos.

1. **Sentadillas Goblet (con mancuerna o pesa rusa ligera)**
 - **Beneficio:** Fortalece significativamente piernas y glúteos, mejora la forma de la sentadilla.
 - **Consejo:** Mantén el pecho erguido y la mancuerna pegada al cuerpo.
2. **Remo con Mancuerna (Bent-Over Dumbbell Row – cada brazo)**

- **Beneficio:** Desarrolla la fuerza de la espalda y los bíceps.
- **Consejo:** Mantén la espalda recta y el abdomen contraído.
- 3. **Zancadas/Estocadas Alternas (Lunges – Bodyweight o con mancuernas)**
 - **Beneficio:** Mejora la fuerza unilateral de las piernas, el equilibrio y la estabilidad del core.
 - **Consejo:** Asegúrate de que tu rodilla delantera no sobrepase la punta del pie.
- 4. **Press de Hombros con Mancuernas (Dumbbell Shoulder Press – de pie o sentado)**
 - **Beneficio:** Fortalece hombros y tríceps.
 - **Consejo:** Controla el movimiento tanto al subir como al bajar.
- 5. **Plancha (Elbow Plank – 45-60 segundos)**
 - **Beneficio:** Refuerza intensamente el core, abdomen y espalda baja.
 - **Consejo:** Mantén el cuerpo recto como una tabla, evita que la cadera caiga.
- 6. **Peso Muerto Rumano con Mancuernas (Dumbbell Romanian Deadlift)**
 - **Beneficio:** Trabaja isquiotibiales, glúteos y fortalece la cadena posterior.
 - **Consejo:** Mantén una ligera flexión en las rodillas y concéntrate en sentir el estiramiento en la parte posterior de los muslos.
- 7. **Abdominales "Bicycle Crunch" (Crunch de Bicicleta)**
 - **Beneficio:** Ejercita los oblicuos y el abdomen superior e inferior.
 - **Consejo:** Realiza el movimiento de forma controlada, tocando codo con rodilla opuesta.

Enfriamiento y Estiramientos Estáticos (5-8 min) 🧘

Mantén cada estiramiento por 25-35 segundos, respirando profundamente.

- **Estiramiento de Isquiotibiales (Piernas Extendidas):** Sentado o de pie, intenta tocar la punta de tus pies.
- **Estiramiento de Pecho (en marco de puerta o pared):** Abre el pecho apoyando el antebrazo.
- **Estiramiento de Hombros (Cruzando Brazo):** Cruza un brazo por delante del cuerpo y presiónalo suavemente.
- **Estiramiento de Cuádriceps (de pie o acostado):** Lleva el talón al glúteo.
- **Estiramiento de Glúteos (Figura 4):** Acostado, cruza una pierna sobre la otra y jala hacia ti.
- **Cobra Suave (para abdomen y espalda baja):** Boca abajo, eleva el torso apoyándote en las manos.

✅ Consejos Clave para tu Progreso:

- **Frecuencia:** Realiza esta rutina 3 veces por semana, dejando un día de descanso entre sesiones (ej. martes, jueves, sábado).

- **Forma es Prioridad:** ¡Siempre! Asegúrate de realizar cada ejercicio con la técnica correcta para evitar lesiones y maximizar resultados. Si tienes dudas, consulta a nuestros coaches.
- **Escucha a tu Cuerpo:** El dolor agudo no es parte del progreso. Si algo duele (más allá de la fatiga muscular normal), detente y reevalúa el movimiento.
- **Hidratación y Nutrición:** Complementa tu entrenamiento con una buena hidratación y una alimentación balanceada. ¡Son esenciales para la recuperación y el crecimiento!
- **Progresión Constante:** A medida que te sientas más fuerte, puedes aumentar el peso de las mancuernas, el número de rondas (hasta 4) o disminuir ligeramente los tiempos de descanso.