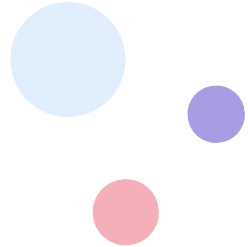


Entrenamiento



casa

HELEM_ALEMAN.COACH



1.15 H. de entrenamiento

1

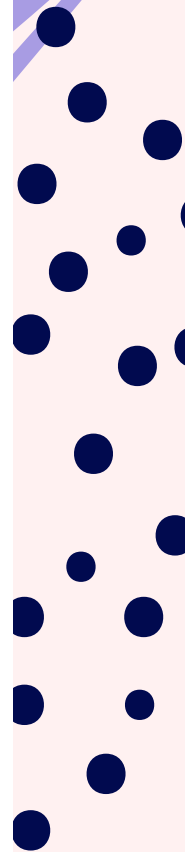
5 MIN. Calentamiento

2

45 MIN. Rutina muscular

3

25 MIN. Cardio



Día 1

CALIENTAMIENTO 5MIN.

- Saltos de tijera (Jumping Jacks) – 1 minuto
- Rotaciones de cadera – 1 minuto
- Círculos con los brazos – 1 minuto
- Elevaciones de rodillas – 1 minuto
- Estiramientos dinámicos de piernas – 1 minuto

CARDIO 25MIN.

1. Saltos de tijera (Jumping Jacks) – 5 minutos
2. Trotar en el lugar (High Knees) – 5 minutos
3. Saltos laterales (Side-to-Side Hops) – 5 minutos
4. Mountain Climbers – 5 minutos
5. Correr en el lugar (Butt Kicks) – 5 minutos

MUSCULACIÓN 45MIN.

1. Sentadillas (Squats) – 4 series de 15 repeticiones (descanso de 45 segundos entre series)

2. Zancadas (Lunges) – 4 series de 12 repeticiones por pierna (descanso de 45 segundos entre series)

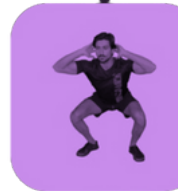
3. Puentes de glúteos (Glute Bridges) – 4 series de 15 repeticiones (descanso de 45 segundos entre series)

4. Sentadillas sumo (Sumo Squats) – 4 series de 15 repeticiones (descanso de 45 segundos entre series)

5. Elevación de talones (Calf Raises) – 4 series de 20 repeticiones (descanso de 45 segundos entre series)

6. Patadas para glúteo – 4 series de 15 repeticiones (descanso de 45 segundos entre series)

1



2



3



4



5



6



Día 2

CALIENTAMIENTO 5MIN.

- Rotaciones de brazos - 1 minuto
- Círculos con los hombros - 1 minuto
- Torsiones de tronco - 1 minuto
- Elevaciones de rodillas - 1 minuto
- Estiramientos dinámicos de brazos - 1 minuto

CARDIO 25MIN.

1. Saltos de tijera (Jumping Jacks) - 5 minutos
2. Burpees (sin salto) - 5 minutos
3. Trotar en el lugar (High Knees) - 5 minutos
4. Saltos laterales (Side-to-Side Hops) - 5 minutos
5. Mountain Climbers - 5 minutos

MUSCULACIÓN 45MIN.

1. Flexiones de rodillas (Knee Push-Ups) - 4 series de 12 repeticiones (descanso de 45 segundos entre series)

2. Fondos de tríceps en silla (Tricep Dips) - 4 series de 15 repeticiones (descanso de 45 segundos entre series)

3. Elevaciones laterales (botellas agua) - 4 series de 15 repeticiones (descanso de 45 segundos entre series)

4. Jalón al mentón (con bolsa) - 4 series de 12 repeticiones (descanso de 45 segundos entre series)

5. Curl bíceps (Botellas agua) - 4 series de 15 repeticiones (descanso de 45 segundos entre series)

6. Superman (Superman Hold) - 4 series de 15 repeticiones (descanso de 45 segundos entre series)

1



2



3



4



5



6



Día 3

CALIENTAMIENTO 5MIN.

Marcha en el lugar - 1 minuto

- Rotaciones de cadera y tronco - 1 minuto
- Círculos con los brazos - 1 minuto
- Elevaciones de rodillas - 1 minuto
- Estiramientos dinámicos de todo el cuerpo - 1 minuto

CARDIO 25MIN.

1. Saltos laterales (Side-to-Side Hops) - 5 minutos
2. Mountain Climbers - 5 minutos
3. Saltos de tijera (Jumping Jacks) - 5 minutos
4. Trotar en el lugar (High Knees) - 5 minutos
5. Correr en el lugar (Butt Kicks) - 5 minutos

MUSCULACIÓN 45MIN.

1. Sentadillas (Squats) - 4 series de 15 repeticiones (descanso de 45 segundos entre series)

2. Flexiones de rodillas (Knee Push-Ups) - 4 series de 12 repeticiones (descanso de 45 segundos entre series)

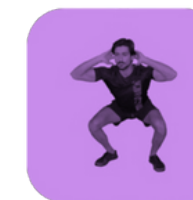
3. Zancadas (Lunges) - 4 series de 12 repeticiones por pierna (descanso de 45 segundos entre series)

4. Elevaciones de pierna tumbada - 4 series de 45 segundos (descanso de 45 segundos entre series)

5. Plancha (Plank) - 4 series de 30 segundos (descanso de 45 segundos entre series)

6. Puentes de glúteos (Glute Bridges) - 4 series de 15 repeticiones (descanso de 45 segundos entre series)

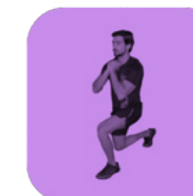
1



2



3



4

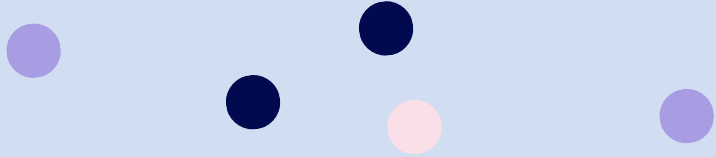


5



6





Helem Aleman

"La verdadera fuerza no se mide por lo que puedes levantar, sino por la constancia con la que te levantas cada día para alcanzar tus metas.

Cada entrenamiento te acerca un paso más a la mejor versión de ti misma.

¡Sigue adelante y nunca te rindas!"

