

Rutina sin equipo para todo el cuerpo

Para empezar en casa con tu propio peso. Pegala donde entrenes.

FRECUENCIA

3 días por semana, con un día de descanso entre sesiones.

DURACIÓN

Entre 20 y 30 minutos, con el calentamiento incluido.

ESPACIO

El de tu cuerpo acostado en el piso. Una pared y una silla firme.

CALENTAMIENTO · 5 MINUTOS

Círculos de hombros y de brazos, rotaciones de cadera, sentadillas lentas y unos segundos de caminata en el lugar.

CIRCUITO · 3 VUELTAS

Uno detrás del otro. Descansá entre 60 y 90 segundos al terminar cada vuelta. Marcá cada vuelta al completarla.

EJERCICIO	REPETICIONES	SI TODAVÍA NO SALE	1	2	3
Sentadilla	10 a 12	Sentadilla a una silla	☐	☐	☐
Flexiones de brazos	6 a 10	Manos en la pared o en una mesa firme	☐	☐	☐
Puente de glúteos	12 a 15	Menos repeticiones, con pausa arriba	☐	☐	☐
Zancada hacia atrás	8 por pierna	Agarrate de una pared para el equilibrio	☐	☐	☐
Superman en el piso	10, con 2 s arriba	Levantá solo brazos o solo piernas	☐	☐	☐
Plancha	20 a 30 segundos	Con las rodillas apoyadas	☐	☐	☐

CÓMO PROGRESAR

Cuando completes las 3 vueltas con el máximo y buena técnica, cambiá una sola cosa por vez:

1. Sumá repeticiones.
2. Bajá más lento (3 segundos).
3. Pasá a una variante más difícil.
4. Sumá una cuarta vuelta.

ERRORES COMUNES

- Entrenar todos los días desde el primer día.
- Sacrificar la técnica por el número.
- Saltear el calentamiento.
- Comprar equipo antes de dominar lo básico.



ESCANEÁ Y ENTRENÁ

Hacé esta rutina guiada por mi voz

Te marco cada ejercicio, los tiempos y los descansos. Gratis, desde tu celular, sin registrarte.

Los números son un punto de partida, no una regla. Si sentís dolor (no cansancio, dolor), pará ese ejercicio. Si tenés una lesión o una condición médica, consultá con un profesional antes de empezar.