Rutina para guardar

Tres ejercicios, tres niveles. Elegí el tuyo y subí cuando el anterior te salga limpio.

CÓMO SE HACE
Los 3 ejercicios seguidos son una vuelta. Hacé 3 vueltas.

Ddescanso
Entre 60 y 90 segundos al terminar cada vuelta.

FRECUENCIA
2 o 3 veces por semana, con un día libre en el medio.



1 / 3

Thruster

Primero bajás, después empujás. La fuerza sale de las piernas; los brazos terminan el trabajo.

INICIAL	Botella o mochila con las dos manos, sin salto	**8 rep.**
INTERMEDIO	Una mancuerna o kettlebell con las dos manos, sin salto	**10 rep.**
COMO EN EL VIDEO	2 mancuernas de 12,5 kg, con salto	**7 rep.**



2 / 3

Halo de rodillas

La pesa da la vuelta alrededor de la cabeza; el tronco no se mueve. Abdomen firme, movimiento lento.

INICIAL	De pie, con una botella o un libro	**4 por lado**
INTERMEDIO	Con una rodilla en el piso, peso liviano (4 a 8 kg)	**5 por lado**
COMO EN EL VIDEO	Kettlebell de 16 kg, con pase por la cintura	**6 vueltas**



3 / 3

Swing

Es una bisagra de cadera, no una sentadilla. La cadera empuja atrás y adelante; los brazos solo acompañan.

INICIAL	Sin peso: manos en la cadera, la llevás atrás y volvés a pararte firme	**10 rep.**
INTERMEDIO	Swing a dos manos al frente, 8 a 12 kg	**10 rep.**
COMO EN EL VIDEO	Swing en diagonal, kettlebell de 16 kg	**4 rep.**

VUELTAS HECHAS ESTA SEMANA ☐☐☐ ☐☐☐ ☐☐☐

Los niveles son un punto de partida. Si perdés la técnica, bajá de nivel. Si sentís dolor (no cansancio, dolor), pará ese ejercicio. Con una lesión o una condición médica, consultá a un profesional antes de empezar.