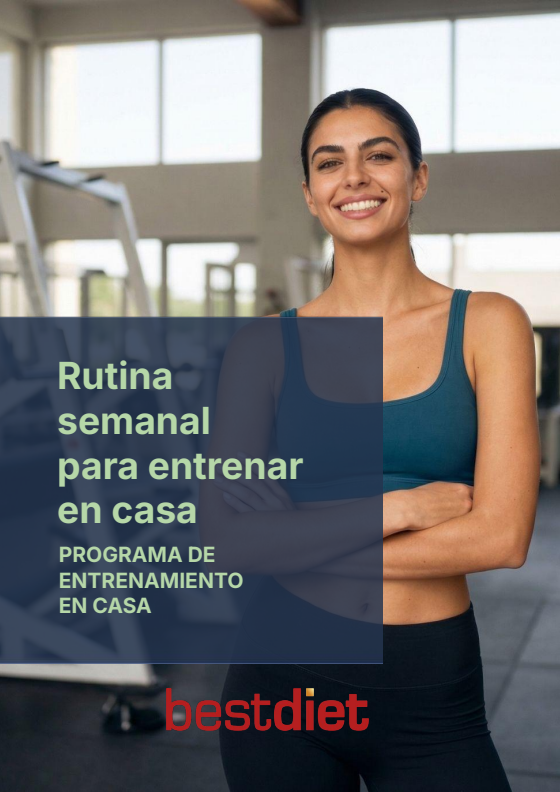


A smiling woman with dark hair tied back, wearing a teal tank top and black leggings, stands with her arms crossed in a gym. In the background, there are large windows and exercise equipment like a treadmill. A dark blue semi-transparent rectangle is overlaid on the left side of the image, containing white text.

Rutina semanal para entrenar en casa

PROGRAMA DE
ENTRENAMIENTO
EN CASA

bestdiet

Consideraciones Previas



Respiración

Exhala durante el máximo esfuerzo (fase concéntrica) e inhala al regresar a la posición inicial (fase excéntrica).



Equipamiento

Usa tu peso corporal. Para añadir intensidad, emplea mochilas con libros, botellas de agua o bandas elásticas.



Precaución

Adapta las series a tu nivel actual. Si sientes dolor articular agudo, detén el ejercicio inmediatamente.



Estructura

Comienza siempre con 5-10 min de movilidad articular y finaliza con 5 min de estiramientos estáticos.

Día 1: Tren Inferior

bestdiet

Ejercicio principal	Series	Reps	Desc.
1. Sentadillas clásicas Espalda recta, peso en los talones	4	12-15	60s
2. Zancadas alternas Paso largo, rodilla a 90 grados	3	10/Ld	60s
3. Puente de glúteo Contracción de 2 segs. arriba	4	15	45s
4. Elevación de gemelos Movimiento lento y controlado	3	20	45s

1 Sentadillas



2 Zancadas



3 Puente de glúteo



4 Gemelos



Día 2: Tren Superior

bestdiet

Ejercicio principal	Series	Reps	Desc.
1. Flexiones de pecho Apoya rodillas si es muy intenso	4	8-12	60s
2. Remo invertido (Toalla) Junta las escápulas al tirar	4	12	60s
3. Fondos de triceps En silla, codos hacia atrás	3	10-15	45s
4. Plancha abdominal Cuerpo en bloque recto	3	30-45s	45s

1 Flexiones



2 Remo



3 Fondos



4 Plancha



Día 3: Recuperación

bestdiet

Ejercicio principal

1. Cardio Suave

20-30 minutos de caminata o trote ligero.

2. Movilidad Articular

Series de Gato-Vaca y Bird-Dog.

3. Estiramientos

15 minutos enfocados en tren inferior y pecho.

1 Movilidad Articular - Gato-Vaca



2 Movilidad Articular - Bird-Dog



1 Estiramientos 15 minutos enfocados en tren inferior y pecho.



Día 4: Tren Inferior

bestdiet

Ejercicio principal	Series	Reps	Desc.
1. Sentadilla Búlgara Pie trasero elevado en silla	3	10/Ld	60s
2. Peso muerto a 1 pierna Control extremo del equilibrio	3	12/Ld	60s
3. S. Isométrica (Pared) Espalda pegada, rodillas 90°	3	30-45s	45s
4. Abducciones cadera Tumbado de lado, eleva pierna	3	15/Ld	45s

1 Sentadilla Búlgara



2 Peso Muerto



3 Sentadilla de Pared



4 Abducciones de Cadera



Día 5: Tren Superior

bestdiet

Ejercicio principal	Series	Reps	Desc.
1. Pike Push-ups Cuerpo en V invertida	3	8-12	60s
2. Vuelos laterales Usa dos botellas de agua	4	15	60s
3. Extensiones (Superman) Fortalecer la zona lumbar	3	15	45s
4. Plancha + Toques Toca el hombro contrario	3	20	45s

1 Pike Push-ups



2 Vuelos laterales



3 Extensiones (Superman)



4 Plancha + Toques



Día 6: Cardio HIIT

bestdiet

Formato Circuito: Trabaja a máxima intensidad por **40 segundos**, descansa **20 segundos** y pasa al siguiente.

Repite todo el bloque **4 veces**.

Ejercicio principal

Jumping Jacks Apertura rápida y explosiva.

S. con Salto Aterrizas suavemente.

Escaladores Rodillas al pecho muy rápido.

Burpees El movimiento definitivo full-body.

1. Jumping Jacks



2. Sentadilla con salto

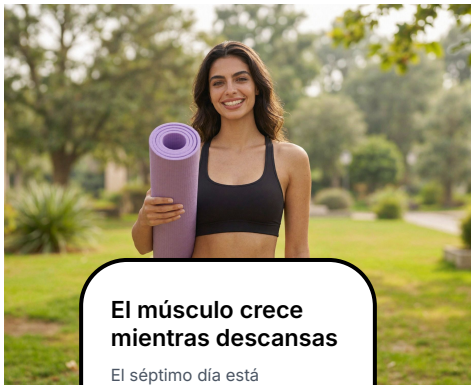


3. Escaladores



4. Burpees





El músculo crece mientras descansas

El séptimo día está destinado única y exclusivamente a permitir que tus fibras musculares se recuperen tras el esfuerzo. Evita el entrenamiento formal. Actividades permitidas incluyen dar un paseo relajante o meditar. ¡Prepara tu cuerpo para el nuevo ciclo!

¡A DARLO TODO MAÑANA!

La constancia y la disciplina te llevarán a tus objetivos. **La motivación te hace empezar**, pero es el hábito, la terquedad de no rendirte y el **esfuerzo invisible del día a día** lo que te hace llegar a la meta. **No cuentes los días, haz que los días cuenten.**

bestdiet