



## **Día 1: Entrenamiento de Fuerza**

### **1. Calentamiento (5-10 minutos):**

- Saltos de cuerda o correr en el lugar (patio/casa).
- Estiramientos dinámicos para calentar los músculos.

### **2. Entrenamiento de Fuerza (Realizar 3 series de cada ejercicio):**

- Sentadillas: 15 repeticiones.
- Flexiones de brazos: 12 repeticiones.
- Zancadas: 12 repeticiones por pierna.
- Fondos de tríceps en silla: 15 repeticiones.
- Plancha: Mantén durante 30 segundos.

### **3. Cardio (Elige una opción):**

- Correr en el lugar o saltar la cuerda durante 10-15 minutos.

### **4. Estiramientos (5-10 minutos):**

- Enfócate en estirar los músculos trabajados durante el entrenamiento.

## **Día 2: Entrenamiento Cardiovascular**

### **1. Calentamiento (5-10 minutos):**

- Saltos de tijera o correr en el lugar.
- Estiramientos dinámicos.

### **2. Cardio de Alta Intensidad (Realizar durante 20-30 minutos):**

- Burpees: 1 minuto.
- Mountain climbers: 1 minuto.
- Saltos laterales: 1 minuto.
- Carrera en el lugar a máxima intensidad: 2 minutos.
- Descanso ligero (30 segundos) entre cada ejercicio.

### **3. Entrenamiento de Abdominales (3 series):**

- Crunches: 20 repeticiones.
- Plancha lateral: 30 segundos por lado.

### **4. Estiramientos (5-10 minutos):**

- Estiramiento completo del cuerpo.

### **Día 3: Entrenamiento de Flexibilidad y Equilibrio**

#### **1. Calentamiento (5-10 minutos):**

- Rotaciones de cuello, brazos y piernas.
- Estiramientos dinámicos.

#### **2. Yoga o Pilates (Elige una opción y realiza durante 30 minutos):**

- Puedes seguir una rutina en línea o realizar tus poses favoritas.

#### **3. Entrenamiento de Equilibrio (Realizar 2-3 rondas):**

- Sentadilla en una pierna: 12 repeticiones por pierna.
- Levantamiento de pierna lateral: 15 repeticiones por pierna.
- Postura del árbol: Mantén durante 1 minuto por pierna.

#### **4. Estiramientos (10 minutos):**

- Dedica tiempo a estirar y relajar todos los grupos musculares.