

Esta rutina combina ejercicios cardiovasculares de alta intensidad con movimientos de fuerza para ayudar a maximizar la quema de calorías y promover la pérdida de peso de manera efectiva.

Rutina de Entrenamiento en Casa para Adelgazar (Avanzados)

Días de Entrenamiento: Lunes, Miércoles y Viernes

Aclaraciones:

- Mantén un ritmo intenso y enfócate en mantener una buena forma en cada ejercicio.
- Asegúrate de tener una buena nutrición y un balance calórico negativo para apoyar la pérdida de peso.
- Descansa entre series de 60-90 segundos para permitir una adecuada recuperación.

Calentamiento:

- 5-10 minutos de cardio ligero (saltar a la cuerda, correr en el lugar, o hacer saltos de tijera).

Día 1: Cardio y Fuerza

Salto a la Comba (Jump Rope): 3 series de 2 minutos
Sentadillas con Salto (Squat Jumps): 3 series de 15 repeticiones
Flexiones Explosivas (Clap Push-ups): 3 series de 10 repeticiones
Plancha Frontal con Elevación de Piernas: 3 series de 12 repeticiones
Estiramientos de Cuerpo Completo: 10 minutos

Día 2: Descanso Activo o Yoga

- Puedes hacer una sesión de yoga para mejorar la flexibilidad y promover la recuperación.

Día 3: Cardio Intenso y Core

Sprints en el Lugar: 3 series de 30 segundos
Mountain Climbers con Ritmo Rápido: 3 series de 20 repeticiones por lado
Plancha Lateral con Elevación de Pierna (30 segundos cada lado): 3 series

Elevaciones de Piernas Acostado: 3 series de 15 repeticiones
Estiramientos de Core y Espalda: 5 minutos

Día 4: Descanso Activo o Estiramientos

- Realiza estiramientos para mejorar la flexibilidad y reducir la tensión muscular.

Día 5: Cardio Intenso y Full Body

Burpees con Salto Vertical: 3 series de 10 repeticiones
Plancha Frontal con Rotación a Flexión Lateral: 3 series de 12 repeticiones por lado
Sentadillas con Salto (Squat Jumps): 3 series de 15 repeticiones
Push-ups con Palmada (Clap Push-ups): 3 series de 10 repeticiones
Estiramientos de Cuerpo Completo: 10 minutos

Día 6 y 7: Descanso Activo o Actividades Recreativas

- Puedes realizar caminatas, paseos en bicicleta o actividades ligeras.

Consejos Adicionales:

- Mantén una alimentación equilibrada y controla las porciones para apoyar la pérdida de peso.
- Bebe suficiente agua durante todo el día para mantenerte hidratado.
- Escucha a tu cuerpo y si sientes dolor inusual, detén el ejercicio.

Recuerda siempre consultar a un profesional de la salud o entrenador personal antes de comenzar cualquier nueva rutina de ejercicios, especialmente si tienes condiciones médicas preexistentes.

Balanzofit.com