

Esta rutina combina ejercicios cardiovasculares y 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 (Principiantes)

Días de Entrenamiento: Lunes, Miércoles y Viernes

Aclaraciones:

- Mantén un ritmo constante en los ejercicios cardiovasculares para maximizar la quema de calorías.
- Concéntrate en la forma correcta durante los ejercicios de fuerza para evitar lesiones.
- Descansa entre series de 60-90 segundos para permitir una adecuada recuperación.

Calentamiento:

- 5-10 minutos de cardio ligero (caminar rápido, saltar a la cuerda).

Día 1: Cardio y Fuerza

Salto de Tijera (Jumping Jacks): 3 series de 1 minuto
Sentadillas: 3 series de 12 repeticiones
Flexiones de Rodilla (Lunges): 3 series de 10 repeticiones por pierna
Plancha Frontal: 3 series de 30-60 segundos
Estiramientos de Piernas y Espalda: 5 minutos

Día 2: Descanso Activo o Yoga

- Puedes hacer una sesión de yoga para mejorar la flexibilidad y relajar los músculos.

Día 3: Cardio y Core

Mountain Climbers: 3 series de 15 repeticiones por lado
Plancha Lateral (30 segundos cada lado): 3 series
Crunches (Abdominales): 3 series de 15 repeticiones
Bicicleta Acostado: 3 series de 15 repeticiones por lado
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

Salto a la Comba (Jump Rope) o Correr en el Lugar: 20-30 minutos
Sentadillas con Salto (Squat Jumps): 3 series de 12 repeticiones
Flexiones (Push-ups): 3 series de 10 repeticiones
Plancha Frontal y Lateral: 3 series de 30 segundos cada posición
Estiramientos de Cuerpo Completo: 10 minutos

Día 6 y 7: Descanso Activo o Actividades Recreativas

- Puedes salir a caminar, hacer ciclismo ligero o practicar algún deporte que disfrutes.

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