

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

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 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:

- Mantén una buena forma en todos los ejercicios.
- Respira adecuadamente durante los movimientos para maximizar los beneficios.
- Escucha a tu cuerpo y si sientes dolor inusual, detén el ejercicio.
- Complementa esta rutina con una dieta equilibrada y mantén una hidratación adecuada para obtener mejores resultados.

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