

Esta rutina se centra en ejercicios que no requieren equipo especializado, lo que la hace perfecta para entrenar en el hogar.

---

## Rutina de Entrenamiento en Casa para 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: Fuerza y Flexibilidad

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

Jumping Jacks: 3 series de 1 minuto  
Mountain Climbers: 3 series de 15 repeticiones por lado  
Plancha Lateral (30 segundos cada lado): 3 series  
Crunches (Abdominales): 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: Full Body Workout

Flexiones (Push-ups): 3 series de 10 repeticiones  
Sentadillas con Salto (Squat Jumps): 3 series de 12 repeticiones  
Plancha Frontal y Lateral: 3 series de 30 segundos cada posición  
Estocadas (Step-back Lunges): 3 series de 10 repeticiones por pierna

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.
- Incluye 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**