

Aquí tienes una rutina de entrenamiento para principiantes enfocada en la pérdida de peso. Esta rutina combina ejercicios de fuerza y cardio para maximizar la quema de calorías y ayudar en el proceso de adelgazamiento.

Rutina de Entrenamiento para Adelgazar (Principiantes)

Días de Entrenamiento: Lunes, Miércoles y Viernes

Calentamiento:

- 5-10 minutos de cardio ligero (caminar rápido, bicicleta estática, elíptica).

Día 1: Entrenamiento Cardiovascular y Fuerza

Caminata Rápida o Trote Ligero: 20-30 minutos
Sentadillas: 3 series de 12 repeticiones
Flexiones de Piernas (glúteos): 3 series de 12 repeticiones
Plancha (Tabla): 3 series de 30-60 segundos
Estiramientos de Cuerpo Completo: 10 minutos

Día 2: Descanso o Actividad Ligera

- Puedes hacer yoga, estiramientos o una caminata ligera.

Día 3: Entrenamiento de Cuerpo Completo y Cardio

Circuito de Fuerza y Cardio:

- Jumping Jacks: 1 minuto
- Zancadas (alternando piernas): 3 series de 10 repeticiones por pierna
- Fondos en Paralelas o Push-ups: 3 series de 10 repeticiones
- Burpees: 3 series de 10 repeticiones

Estiramientos de Cuerpo Completo: 10 minutos

Día 4: Descanso o Actividad Ligera

- Puedes hacer yoga, estiramientos o una caminata ligera.

Día 5: Entrenamiento Cardiovascular y Core

Ciclismo Estacionario o Bicicleta al Aire Libre: 20-30 minutos
Plancha Lateral (30 segundos cada lado): 3 series
Elevaciones de Piernas Acostado: 3 series de 12 repeticiones
Crunches (Abdominales): 3 series de 15 repeticiones

Estiramientos de Core: 5 minutos

Día 6 y 7: Descanso Activo

- Realiza actividades de baja intensidad como caminar, nadar o yoga.

Consejos:

- Mantén una buena forma en todos los ejercicios.
- Descansa entre series (1-2 minutos) y mantén una hidratación adecuada.
- Escucha a tu cuerpo y si sientes dolor inusual, detén el ejercicio.
- Combina esta rutina con una dieta equilibrada y adecuada para tus objetivos de pérdida de peso.

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.

¡Espero que esta rutina sea de ayuda! Si necesitas más ajustes o aclaraciones, no dudes en decírmelo.

Balanzofit.com