

Combina los ejercicios de los distintos grupos de cardio y fuerza. Te recomendamos que además practiques a diario los ejercicios de estiramiento. Verás mejorar día a día tu forma física.

CARDIO

CAMINAR



Ligero: 15 min
Moderado: 30 min
Intenso: 1 hora.

CORRER



Ligero: 15 min. a intervalos, 4 min. corriendo a ritmo medio y 1 min. andando.
Moderado: 15 min. a ritmo medio.
Intenso: 25 min. a ritmo medio-alto

ESCALERAS



Ligero: 5 min.
Moderado: 10 min.
Intenso: 15 min.

BICICLETA



Ligero: 15 min.
Moderado: 30 min.
Intenso: 1 hora

NATACIÓN



Ligero: 10 min.
Moderado: 20 min.
Intenso: 40 min.

FUERZA

BRAZOS - BICEPS



Ligero: 3 series x 10 rep. - 1 kg/pesa.
Moderado: 3 series x 10 rep. - 2-2,5 kg/pesa.
Intenso: 3 series x 10 repeticiones. - 3-5 kg/pesa.

BRAZOS - HOMBROS



Ligero: 3 series x 10 rep. - 1 kg/pesa.
Moderado: 3 series x 10 rep. - 2-2,5 kg/pesa.
Intenso: 3 series x 10 repeticiones. - 3-5 kg/pesa.

ABDOMEN



Ligero: 2 series x 15 rep.
Moderado: 2 series x 30 rep.
Intenso: 3 series x 30 rep.

PIERNAS- SENTADILLAS



Ligero: 2 series x 10 rep.
Moderado: 3 series x 10 rep.
Intenso: 3 series x 10 rep.
Con peso: mancuernas de 2-2,5 kg. En cada mano.

PIERNAS - LUNCH



Ligero: 2 series x 10 rep.
Moderado: 3 series x 10 rep.
Intenso: 3 series x 10 rep.
Con peso: mancuernas de 2-2,5 kg. En cada mano.

ESTIRAMIENTO - RELAX

ABDOMEN



Mantén la posición durante 1 minuto

ESPALDA



Mantén la posición durante 1 minuto

BRAZOS



Mantén la posición durante 1 minuto y repite con el otro brazo.

PIERNAS



Mantén la posición durante 1 minuto

PIERNAS



Mantén esta posición durante 1 minuto y repite con la pierna contraria.

CARDIO



CAMINAR

Ponte calzado y ropa cómoda, y camina a buen ritmo por tu zona favorita. Es importante conservar una postura erguida, mantener el balanceo natural de los brazos y llevar un buen ritmo de respiración, inhalando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.

Ligero: 15 min
Moderado: 30 min
Intenso: 1 hora.



CORRER

Procura mantener una respiración constante, inhalando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca. Es muy importante llevar unas zapatillas de correr que se adapten a la forma de nuestro pie para evitar la aparición de dolores.

Ligero: 15 min. a intervalos, 4 min. corriendo a ritmo medio y 1 min. andando.
Moderado: 15 min. a ritmo medio.
Intenso: 25 min. a ritmo medio-alto



ESCALERAS

Mantén el tronco erguido e impúlsate con las piernas y los glúteos para subir los escalones. Procura no impulsarte con los brazos ni apoyar las manos en los muslos, así, trabajarás más.

Ligero: 5 min.
Moderado: 10 min.
Intenso: 15 min.



BICICLETA

Súbete en la bicicleta estática o sal a dar un paseo con una de exterior.

Ligero: 15 min.
Moderado: 30 min.
Intenso: 1 hora



NATACIÓN

A crol, braza, espalda, mariposa... elige el estilo que más te guste o alterna entre todos. Mantén una postura correcta y no te olvides de mantener un ritmo constante de respiración, te ayudará a retrasar la fatiga.

Ligero: 10 min.
Moderado: 20 min.
Intenso: 40 min.

FUERZA



BRAZOS, BICEPS

Agarra una pesa en cada mano. Forma un ángulo de 90° con los codos. Haz repeticiones doblando los brazos hacia tus hombros y volviendo a la posición inicial (90°).

Ligero: 3 series x 10 rep. - 1 kg/pesa.
Moderado: 3 series x 10 rep. - 2-2,5 kg/pesa.
Intenso: 3 series x 10 repeticiones. - 3-5 kg/pesa.



BRAZOS - HOMBROS

Agarra una pesa con cada mano. Comienza colocando los brazos formando un ángulo de 90° hacia arriba. Estira los brazos hacia el techo y vuelve a colocarlos en la posición inicial.

Ligero: 3 series x 10 rep. - 1 kg/pesa.
Moderado: 3 series x 10 rep. - 2-2,5 kg/pesa.
Intenso: 3 series x 10 repeticiones. - 3-5 kg/pesa.



ABDOMEN - ABDOMINALES

Túmbate con las piernas encogidas y la espalda y las plantas de los pies apoyados en el suelo. Estira los brazos hacia delante y eleva el tronco hacia las rodillas.

Ligero: 2 series x 15 rep.
Moderado: 2 series x 30 rep.
Intenso: 3 series x 30 rep.



PIERNAS - SENTADILLAS

Colócate de pie y dirige el glúteo hacia atrás doblando las rodillas como si fueras a sentarte en una silla, hasta que tus piernas formen un ángulo de 90°. ¡Importante! Mantener la espalda recta y procurar que las rodillas no sobrepasen la punta de los pies.

Ligero: 2 series x 10 rep.
Moderado: 3 series x 10 rep.
Intenso: 3 series x 10 rep.
Con peso: mancuernas de 2-2,5 kg. En cada mano.



PIERNAS - LUNCH

Adelanta una pierna hacia delante y deja caer el peso de tu cuerpo hacia el suelo, con la espalda recta y formando un ángulo de 90° con tu pierna. Repite volviendo a la posición inicial y adelantando la otra pierna. Procura que la rodilla adelantada no supere la punta del pie!

Ligero: 2 series x 10 rep.
Moderado: 3 series x 10 rep.
Intenso: 3 series x 10 rep.
Con peso: mancuernas de 2-2,5 kg. En cada mano.

ESTIRAMIENTO - RELAX



ABDOMEN

Túmbate en el suelo y estira brazos y piernas alargándote todo lo que puedas.

Mantén la posición durante 1 minuto



ESPALDA

Ponte de rodillas, siéntate sobre los talones y estira el tronco hacia delante. Mantén la espalda estirada procurando alargar la distancia con las puntas de los dedos lo máximo posible.

Mantén la posición durante 1 minuto



BRAZOS

Estira el brazo derecho hacia el hombro izquierdo ayudándote con el brazo contrario.

Mantén la posición durante 1 minuto y repite con el otro brazo.



PIERNAS

De pie, o tumbado, con la espalda recta, dobla el tronco en dirección a las rodillas con las piernas y brazos estirados, intentando tocar los pies con las puntas de los dedos.

Mantén la posición durante 1 minuto



PIERNAS

De pie, dobla una pierna hacia detrás y mantenla lo más cerca del glúteo posible agarrándola con una mano. Tener cerca una pared, o superficie sobre la que apoyarte con la mano libre, te ayudará a mantener el equilibrio.

Mantén esta posición durante 1 minuto y repite con la pierna contraria.