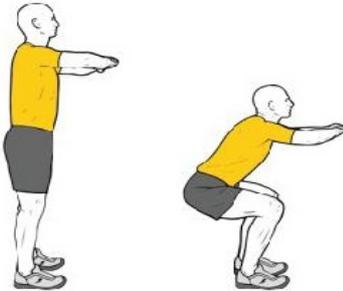


Plan de entrenamiento básico para mujer. Solo con tu cuerpo.

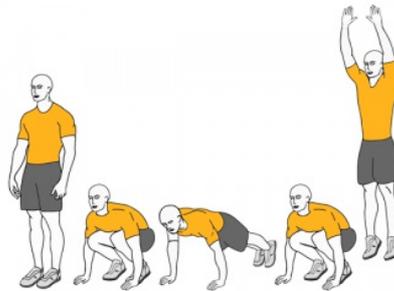
Solo con nuestro cuerpo. El objetivo de este plan de entrenamiento, es lograr una reducción en el tejido adiposo con un pequeño aumento en la masa muscular, acelerar el metabolismo y con esto generar un mejor estado físico con más energía y resistencia en el día a día. Realizaremos un ejercicio de cardio suave, y luego realizaremos un circuito con todos los ejercicios. Dependiendo de mi estado 50 min

Media sentadilla



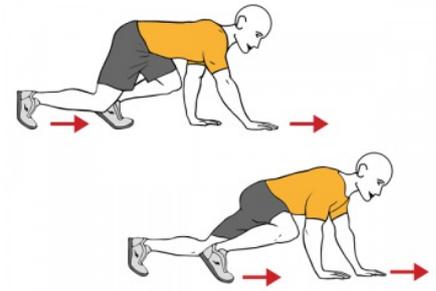
3 Series 12 repeticiones

Burpee



4 Series 30 seg

Pasos de oso o Bear crawls



4 Series 8 repeticiones

se puede realizar de pie en el lugar también, posición inicial de pie en el lugar,

Elevación de la pelvis tumbado boca arriba pies apoyados



4 Series 12 repeticiones

evitar despegar los hombros del suelo, elevar solo pelvis, como se aprecia en la figura, no más arriba

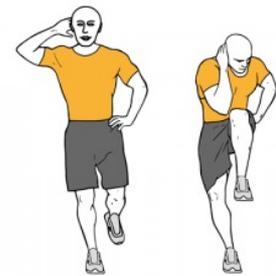
Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas



4 Series 10 repeticiones

importante realizar una contracción voluntaria del abdomen mientras se realiza el ejercicio

Encogimientos de pie



4 Series 12 repeticiones

importante levantar bien la rodilla.

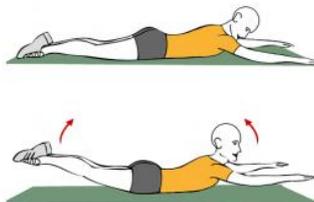
Flexiones de brazos con rodillas apoyadas



4 Series 10 repeticiones

si es muy difícil, realizar solo el descenso del tronco.

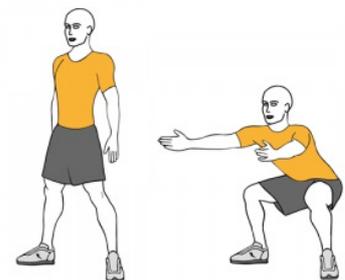
Superman o extensión lumbar



4 Series 8 repeticiones

no más de 6 segundos para cada repetición

Sentadilla sumo



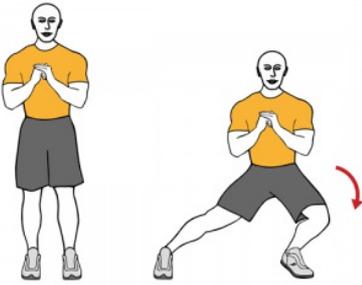
4 Series

cuidar especialmente la postura de la columna, el descenso del tronco se realiza hacia ABAJO

Plan de entrenamiento básico para mujer. Solo con tu cuerpo.

50 min

Zancada lateral



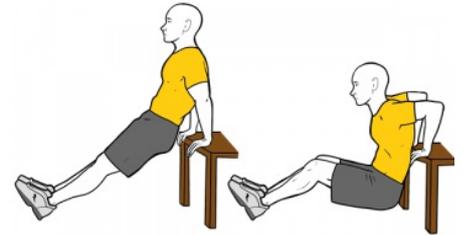
4 Series 10 repeticiones
realizar paso amplios hacia un costado, descender y volver a posición bipeda(de pie)

Padada atrás en cuadrupedia



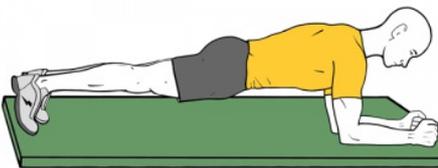
4 Series 10 repeticiones
evitar levantar mucho la cola. patear hacia arriba, no hacia atrás.

Extension de brazos apoyado en banco plano



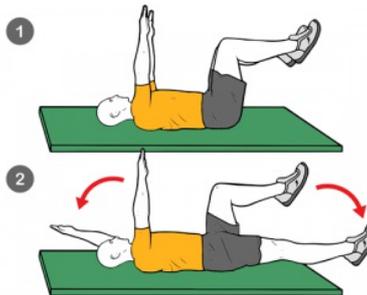
4 Series 10 repeticiones
para una ejecución más fácil, doblar las rodillas y apoyar la planta de los pies.

Plancha con apoyo de antebrazos



4 Series 15 reps
evitar cola levantada o más abajo de la línea de la columna.

Dead bug o Bicho muerto



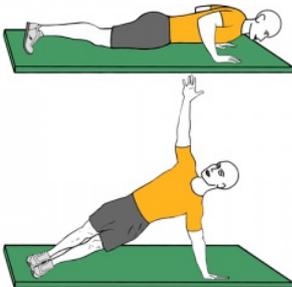
4 Series 15 reps

Zancada inversa



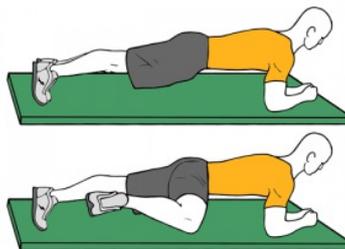
4 Series 15 reps

Flexión de brazos y plancha lateral



4 Series 15 reps

Plancha y patada lateral



4 Series 30 seg