

SESIONES ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

RECOMENDACIONES:

1. Mucha precaución a la hora de realizar las diferentes sesiones.
2. Adaptarlas al nivel de cada persona. (pesos e intensidades)
3. Si provoca dolor alguno de los ejercicios, sobre todo en la zona cervical, dorsal o lumbar, dejar de hacer inmediatamente. (seguramente no se esté haciendo bien)

SI SE TIENE EN CASA, CINTA DE ANDAR-CORRER O BICICLETA ESTÁTICA, EN UNA BUENA MANERA DE TRABAJAR AERÓBICAMENTE: eliminación de grasa y mantener tu peso ideal. (Mínimo 30 minutos diarios)

**ESTOS SOLO SON ALGUNAS
SESIONES RECOPIADAS EN ESTE
DOCUMENTO,
EN INTERNET ENCONTRARÁS
TODO LO QUE QUIERAS**



**HAZ LAS SESIONES QUE MÁS TE
GUSTEN Y SOBRE TODO
“HAZ ACTIVIDAD FÍSICA
DIVIRTIENDOTE”**

AUTOCARGAS O PROPIO PESO

RUTINAS SIN MANCUERNAS NI PESOS LIBRES

BAJA INTENSIDAD, ESTIRAMIENTOS Y FLEXIBILIDAD

PATRI FERRAN

1. Rutina de cardio ideal para principiantes " 10 min."

<https://www.youtube.com/watch?v=39Sn10y7HMM>

2. Ejercicios para abdomen fuerte y marcado

<https://www.youtube.com/watch?v=434Rt5CT02I>

3. Aliviar dolor espalda y cuello / cervicales

<https://www.youtube.com/watch?v=RPkjCrCtCkY>

4. Ganar flexibilidad | Principiantes

<https://www.youtube.com/watch?v=msTPZniCgR8>

5. Rutina FUNCIONAL para TODO CUERPO nivel PRINCIPIANTES | Día 10 MalovaElena

<https://www.youtube.com/watch?v=vLY9Gg5Z2YE&feature=youtu.be>

MEDIA INTENSIDAD

6. Elimina celulitis | Rutina para piernas

<https://www.youtube.com/watch?v=7pl-GbYjkzY>

7. EJERCICIOS GLÚTEOS PERFECTOS

<https://www.youtube.com/watch?v=MjSWn8Ok98>

8. Glúteos perfectos | Rutina en casa

<https://www.youtube.com/watch?v=Gg-Rx3iuYbA>

RETO SEMANAL: Glúteos de acero (15 minutos)

EJERCICIO 1:



EJERCICIO 2: www.gym-in.com



EJERCICIO 3:

20 x levantamiento pelvis



EJERCICIO 4:

20 x flexión rodilla (alternando pierna)



Durante 15 minutos, haz el máximo de rondas de esta serie. Acuérdate de calentar antes y estirar después de cada sesión. Realiza esta rutina 3 veces por semana, si quieres más intensidad, 4 veces. ¡A por ello!

#ilovefitness #retogluteos #yosipuedo


gym-in
Plante en formal

9. Tonificar abs (Abdominales) | Rutina en casa

<https://www.youtube.com/watch?v=UTFq06WJDGE>

10. Rutina de abdominales 10 minutos

<https://www.youtube.com/watch?v=tiTDIaBIWqU>

11. Eliminar grasa de la cintura | Los mejores ejercicios para reducir cintura, espalda baja y abdomen

<https://www.youtube.com/watch?v=U90aYYvttVM>

12. Sesiones aeróbica en casa 30 min. (enfocado a las piernas con multisaltos)

<https://www.youtube.com/watch?v=VqmDNOwD5H8>

13. TRABAJO FUNCIONAL POR PAREJAS Shawn Mendes, Camila Cabello - SEÑORITA | Rutina ABDOMINALES

<https://www.youtube.com/watch?v=piQwBdQdaKY>

14. J BALVIN - Morado 🎵 | RUTINA de EJERCICIOS en CASA

<https://www.youtube.com/watch?v=wH3MOQY4B1c>

15. Rutina para adelgazar - Ejercicios para perder peso en casa

<https://www.youtube.com/watch?v=WnoCFnliQHw>

60" trabajo (4 ejercicios: 15" cada ejercicio) + 30" recuperación activa

14 series (tonificación, y brazos) (EMPEZAR POR 6- 8 SERIES: AUMENTAR POCO A POCO)

1. Skipinng
2. Golpeo de puños
3. Talones glúteos
4. Salto tijeras con brazos arriba

16. Rutina de ejercicios para adelgazar: **CARDIO HIIT EXPRÉS - 15 minutos**

<https://www.youtube.com/watch?v=2O8ZmIDStTg>

30" trabajo (4 ejercicios: 20" cada ejercicio) + 10" recuperación activa

6 ejercicios x 3 series.

1. Skiping (rodillas arriba)
2. Flexiones brazos
3. Zancadas con saltos
4. Sentadillas
5. Jumping Jacks (apertura de piernas con salto y elevación brazos)
6. Mountain climbers (escalador)

ALTA INTENSIDAD

1. ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

(NIVELES 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7) 20-30 minutos

17. Rutina Funcional | Burpee | Escalador | Jump squats | Plancha Abd

<https://www.youtube.com/watch?v=3hVwmUsJUaM>

18. FUNCTIONAL TRAINING 1 | Entrenamiento funcional | Sentadilla | Lunge | Plancha abdominal | Skipping

<https://www.youtube.com/watch?v=TY2G2il6V8M>

19. FUNCTIONAL TRAINING 2 | Fondos | Escaladores | Cardio | Saltos

<https://www.youtube.com/watch?v=NQrDjVS9IEk>

20. FUNCTIONAL TRAINING 3 | Burpees | Entrenamiento Hiit | Pliométricos | Entrenamiento Intenso

<https://www.youtube.com/watch?v=gc2iRcz9IPs>

21. FUNCTIONAL TRAINING 4 | Entrenamiento funcional | Semiburpees | Lunge Pliométrico

<https://www.youtube.com/watch?v=7vmM3irbM74>

22. FUNCTIONAL TRAINING 5 | Entrenamiento Funcional | Fuerza Resistencia

<https://www.youtube.com/watch?v=E1Kp8PxyvcQ>

23. Rutina Funcional Nivel 6 | Resistencia Cardiovacular | Functional Training

<https://www.youtube.com/watch?v=UBsAyoqM0lg>

24. Rutina Funcional Nivel 7 Quema grasas | Functional Training 7

<https://www.youtube.com/watch?v=U-Ux26K4TDk>

MÁXIMA INTENSIDAD

**25. Rutina HIIT para adelgazar 15 minutos en Casa
- HIIT Quema Grasa**

60" trabajo + 30" recuperación activa.

1. Sentadillas
2. Mountain Climber
3. Medio Burpee (donde quitamos las flexiones de brazos)
4. Skipping
5. Santo en estrella.

<https://www.youtube.com/watch?v=QQkpHI9qv0A>

A CONTINUACIÓN SE MUESTRAN DOS IMÁGENES PARA QUE PUEDAS HACER TU PROPIO ENTRENAMIENTO, ELIGIENDO LOS EJERCICIOS QUE QUIERAS. RECOMENDABLE ALTERNAR EJERCICIOS DEL TREN SUPERIOR CON EL INFERIOR. ELEGIR UN MÍNIMO DE 4 EJERCICIOS

INTENSIDAD BAJA

10" trabajo + 10" de recuperación pasiva (sin hacer nada)

INTENSIDAD MEDIA

20" trabajo + 10" de recuperación pasiva (movimientos suaves y repetidos libres)

INTENSIDAD ALTA

30"- 40" trabajo + 20" de recuperación pasiva

INTENSIDAD MAXIMA

60"-90"trabajo + 60" de recuperación pasiva

A- 15 sentadillas con salto
B- 25 flexiones
C- 20 sit ups
D- 50 jumping jacks
E- 15 burpees
F- 20 tijeras
G- 10 saltos al cajón
H- 40 mountain climbers
I- 1' de carrera estática
J- 40 giros rusos
K- 20 fondos de tríceps
L- 30 crunches
M- 40" sprint estático
N- 1' de plank
Ñ- 80 jumping jacks
O- 40 sentadillas
P- 30 burpees
Q- 1' de carrera estática
R- 60 mountain climbers
S- 35 sentadillas con salto
T- 1' de plank
U- 30 tijeras
V- 30 flexiones
W- 1' de carrera estática
X- 20 fondos de tríceps
Y- 40 elevaciones de talones
Z- 60 mountain climbers

ENTRENA CON TU NOMBRE
Deletrea tu nombre y realiza 3 series.

OLYMPIA
Home Workout





GLADIATOR



50 jumping jacks



20 tricep dips



40 squats



50 mountain climbers



20 modified v-sits



20 push-ups w/ rotation



20 up & down planks

sets level I 3 sets level II 5 sets level III 10 sets rest between sets up to 2 minutes

RUTINAS CON MANCUERNAS, DISCOS O PESOS LIBRES QUE ENCONTREMOS POR CASA

TREN SUPERIOR: BRAZOS, HOMBROS, PECHO y ESPALDA

1. RUTINA BRAZOS PARA HOMBROS TRICEPS Y PECHO

<https://www.youtube.com/watch?v=vA9HygexeWE>

2. RUTINA BICEPS 9 MINUTOS MANCUERNAS

<https://www.youtube.com/watch?v=RtHkWCTOvCO>

26. BRAZOS DELGADOS Y DEFINIDOS - Rutina de mañana | Home Upper Body Workout

<https://www.youtube.com/watch?v=BUpWYzG8Gwo>

27. EJERCICIOS PARA ELIMINAR ROLLITOS Y TONIFICAR BRAZOS | Sexy Arms Workout Biceps, Triceps y Hombros

<https://www.youtube.com/watch?v=B-S8HJnKnMY>



28. DEFINE ESPALDA, BRAZOS y HOMBROS - Rutina de TREN SUPERIOR para DEFINICIÓN - Upper Body Workout

<https://www.youtube.com/watch?v=cSHQwYOjtD8>



TREN INFERIOR: PIERNAS Y GLUTEOS

29. Rutina para AUMENTAR los glúteos con mancuernas

<https://www.youtube.com/watch?v=0qGblIajj0&t=61s>

30. Como aumentar glúteos y piernas en casa rápido/ Ejercicios con mancuernas para crecer los glúteos

<https://www.youtube.com/watch?v=g0zVFMqv8IE>

31. Rutina para piernas en casa/ Ejercicios para tonificar piernas y glúteos/ Ejercicios en casa.

<https://www.youtube.com/watch?v=QIVDQiJ2zMc>

ABDOMINALES

32. Los MEJORES Ejercicios con Mancuernas ¡ABDOMINALES!

<https://www.youtube.com/watch?v=cA9UjjTi-Wk>

RUTINAS CON MATERIALES PARA HACER EN CASA

33. BOSU

<https://www.youtube.com/watch?v=m1rF2oQt4tg>



34. RUTINA PARA TODO EL CUERPO. La Rutina PERFECTA en CASA (Sets y Repeticiones Incluidas)

<https://www.youtube.com/watch?v=pZjlekeb2uY>