

Activa tu cuerpo en verano

A continuación, encontrarán 3 rutinas a realizar según su preferencia y tiempo disponible

Baja intensidad (menos de 30 minutos)

Media intensidad (más de 30 minutos)

Alta intensidad/poco tiempo (menos de 30 minutos)

Todos los ejercicios son de percepción personal, es por eso que se utiliza tiempo y no número de repeticiones por ejercicio. Es decir, a medida que se va progresando la persona decidirá si aumenta su intensidad.

1ra rutina - baja intensidad - cuerpo completo

Calentamiento:

- 2 minutos de trote suave
- En una línea de 4 metros realizar 2 repeticiones, ida ejercicio, vuelta trotando/caminando
- Skipping suave
- Taloneo
- Estiramiento activo → estirar pierna hacia adelante y tocar punta del pie con la mano cruzada
- Circunducción de hombros suave, 10 hacia adelante, 10 hacia atrás y 10 cruzados.

Desarrollo: Realizar ejercicios en orden de izquierda a derecha hasta completar la totalidad de los ejercicios.

- Cada ejercicio durará 30 segundos y tendrá un tiempo de descanso de 10 segundos entre cada ejercicio.
- Descansar 3 minutos.
- Repetir de 2 a 3 veces.

Ejercicio	Duración
Saltos múltiples a pies juntos (saltar la cuerda)	30 segundos
Caminata a plancha abdominal en palma de manos	30 segundos
Acostarse sobre la espalda y ponerse de pie	30 segundos
Escaladores	30 segundos
Trote suave	30 segundos
Medio burpees (solo apoyar manos y estirar piernas y subir)	30 segundos
Paso al lado y elevación talón cruzado	30 segundos
Paso al lado y elevación de rodilla cruzada	30 segundos
Jumping jacks	30 segundos
Trote suave de 1 minuto Descansar 3 minutos y repetir 2-3 veces según requiera	



HAZ CLICK AQUÍ

para ver el video con la rutina

Cierre: Elongación general según corresponda, 20 segundos cada uno

Tren inferior:

- Sentarse piernas estiradas y separadas
- Lado derecho
- Al medio
- Lado izquierdo
- De pie, tomarse un pie hacia atrás
- Pie juntos y adelante

Tren superior:

- Brazo cruzado por delante, ambos lados
- Brazo cruzado por sobre la cabeza, ambos lados
- Brazo estirado y cargar a un lado por sobre la cabeza, ambos lados

Zona media:

- De espalda en el suelo, hombros apoyados y brazos estirados formando una "T"
- Cruzar una pierna flexionada hacia el otro lado sin despegar los hombros, ambos lados
- Saludo al sol yoga



2da rutina - media intensidad - cuerpo completo

Calentamiento:

- 2 minutos de trote suave
- En una línea de 4 metros realizar 2 repeticiones, ida ejercicio, vuelta trotando
- Skipping suave
- Taloneo
- Estiramiento activo → estirar pierna hacia adelante y tocar punta del pie con la mano cruzada
- Circunducción de hombros suave, 10 hacia adelante, 10 hacia atrás y 10 cruzados
- 15 sentadillas
- 15 segundos de plancha frontal, lateral y posterior, repetir 2 veces

Desarrollo: Realizar ejercicios en orden de izquierda a derecha hasta completar la totalidad de los ejercicios

- Cada ejercicio durará 30 segundos y tendrá un tiempo de descanso de 10 segundos entre cada ejercicio
- Descansar 3 minutos
- Repetir de 2 a 3 veces

Ejercicio	Duración
Plancha abdominal	30 segundos
Flexo-extensión de codos (normal o en apoyo de rodillas)	30 segundos
Estocadas	30 segundos
Abdominales en bicicleta	30 segundos
Escaladores	30 segundos
Sentadillas	30 segundos
De espalda y rodillas al pecho	30 segundos
Plancha a tocar hombros	30 segundos
Puente	30 segundos
Trote suave nivel 3 (1 al 10 de intensidad) Descansar 3 minutos y repetir 2-3 veces según requiera	

Cierre: Elongación general según corresponda, 20 segundos cada uno

Tren inferior:

- Sentarse piernas estiradas y separadas
- Lado derecho
- Al medio
- Lado izquierdo
- De pie, tomarse un pie hacia atrás
- Pie juntos y adelante

Tren superior:

- Brazo cruzado por delante, ambos lados
- Brazo cruzado por sobre la cabeza, ambos lados
- Brazo estirado y cargar a un lado por sobre la cabeza, ambos lados

Zona media:

- De espalda en el suelo, hombros apoyados y brazos estirados formando una "T"
- Cruzar una pierna flexionada hacia el otro lado sin despegar los hombros, ambos lados
- Saludo al sol yoga



3ra rutina - alta intensidad - aeróbico/anaeróbico

Calentamiento:

- 2 minutos de trote suave
- En una línea de 4 metros realizar 2 repeticiones, ida ejercicio, vuelta trotando
- Skipping suave
- Taloneo
- Estiramiento activo → estirar pierna hacia adelante y tocar punta del pie con la mano cruzada
- Circunducción de hombros suave, 10 hacia adelante, 10 hacia atrás y 10 cruzados.

Desarrollo: Esta rutina consiste en trotar a 2 intensidades diferentes por un período de tiempo determinado. Nivel 1 es caminar, nivel 10 es correr

- Dividida en 3 fracciones de 3 minutos cada una
- Repetir 2-3 veces
- Descansar 2 minutos entre serie

Ejercicio	Duración
Trotar (nivel 5)	45 segundos
Trotar (nivel 5)	45 segundos
Trotar (nivel 5)	45 segundos
Skipping (nivel 7)	15 segundos
Skipping (nivel 7)	15 segundos
Skipping (nivel 7)	15 segundos
Trote suave nivel 3 (1 al 10 de intensidad) Descansar 3 minutos y repetir 2-3 veces según requiera	

Recomendación según acomode:

A medida que el cuerpo se va acostumbrando con el paso del tiempo, pasar de 3 minutos a 4, 5 minutos, etc. de trote/skipping hasta lograr 8 minutos de corrido 1 sola vez. DEBE acomodar el número de repeticiones al tiempo total, es decir, a medida que aumentan los minutos bajar el número de repeticiones

- 3 a 4 minutos → 2-3 repeticiones
- 6 a 7 minutos → 2 repeticiones
- 8 minutos → 1 repetición.

Cierre: Elongación general según corresponda, 20 segundos cada uno

Tren inferior:

- Sentarse piernas estiradas y separadas
- Lado derecho
- Al medio
- Lado izquierdo
- De pie, tomarse un pie hacia atrás
- Pie juntos y adelante
- Una rodilla en el suelo y cargar hacia adelante, ambos lados

