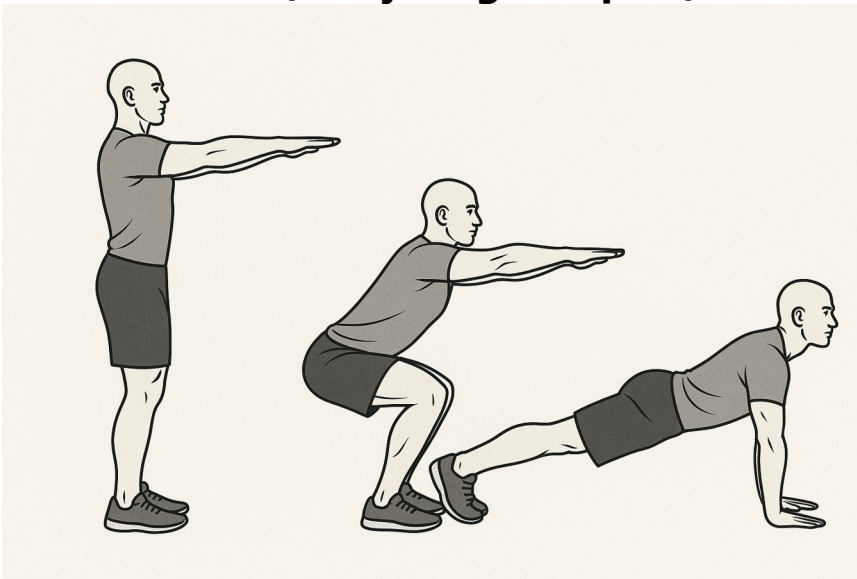


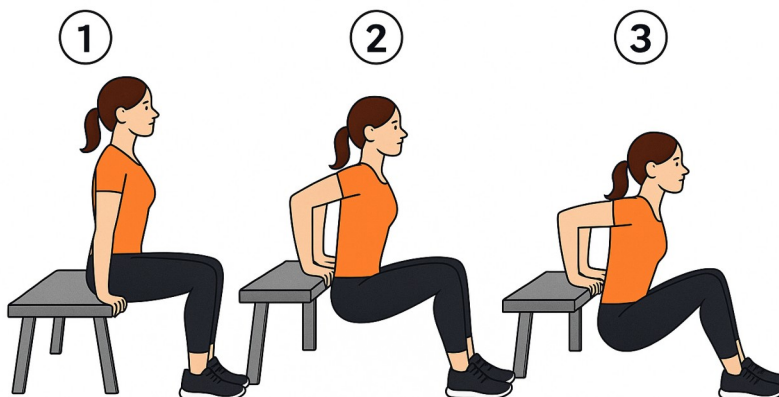
FF360 - 10 ejercicios para entrenar en casa (con imágenes)

1. Sentadilla (Bodyweight Squat)



Realiza 3 series de 12 repeticiones (o 30-60 segundos si es isométrico). Mantén buena técnica y postura.

2. Fondos tríceps en banco





Realiza 3 series de 12 repeticiones (o 30-60 segundos si es isométrico). Mantén buena técnica y postura.

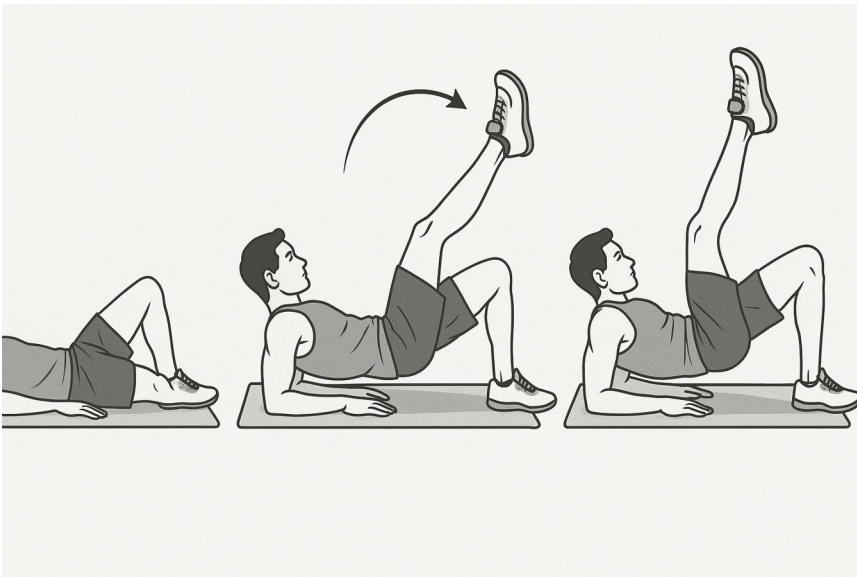
3. Flexiones (Push-up)

FLEXIONES



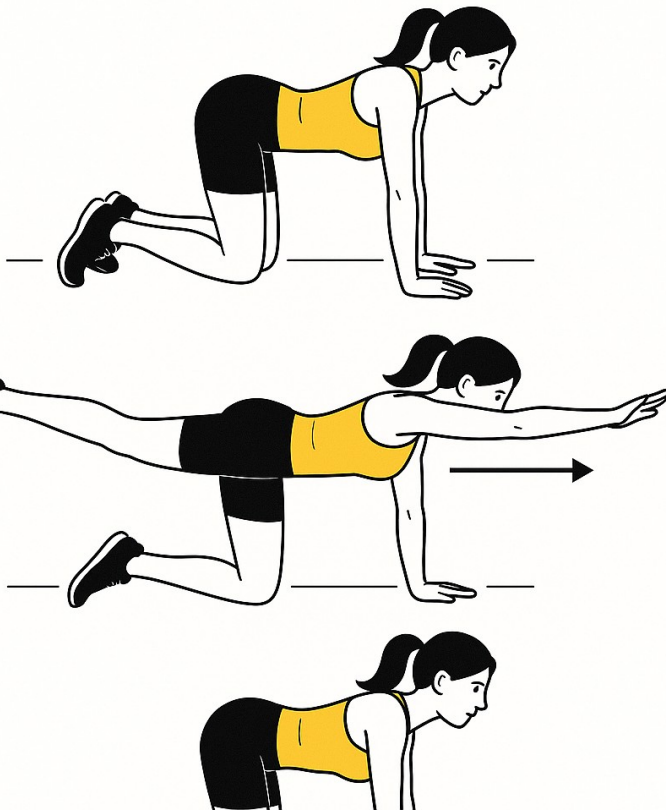
Realiza 3 series de 12 repeticiones (o 30-60 segundos si es isométrico). Mantén buena técnica y postura.

4. Plancha (Plank)



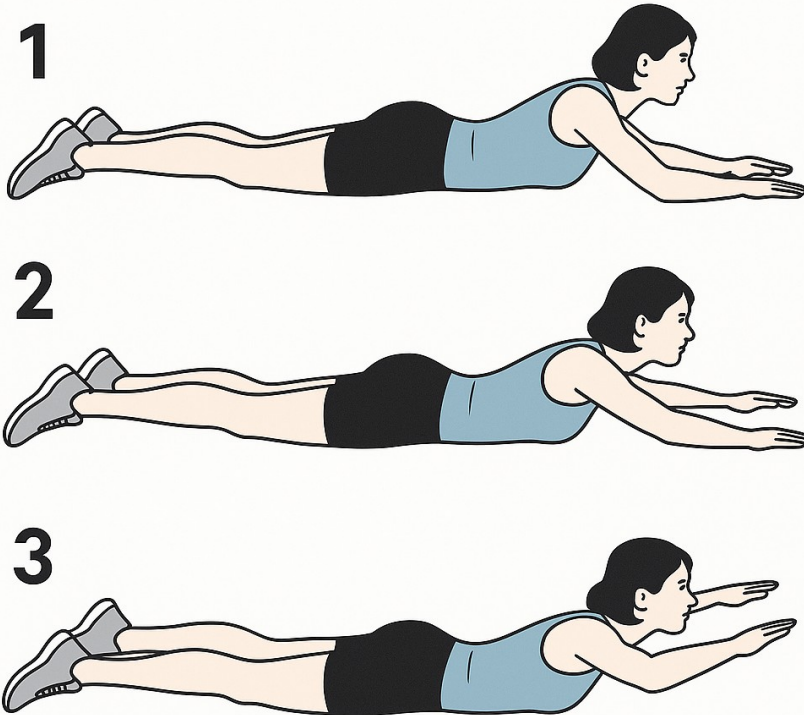
Realiza 3 series de 12 repeticiones (o 30-60 segundos si es isométrico). Mantén buena técnica y postura.

5. Zancadas alternas



Realiza 3 series de 12 repeticiones (o 30-60 segundos si es isométrico). Mantén buena técnica y postura.

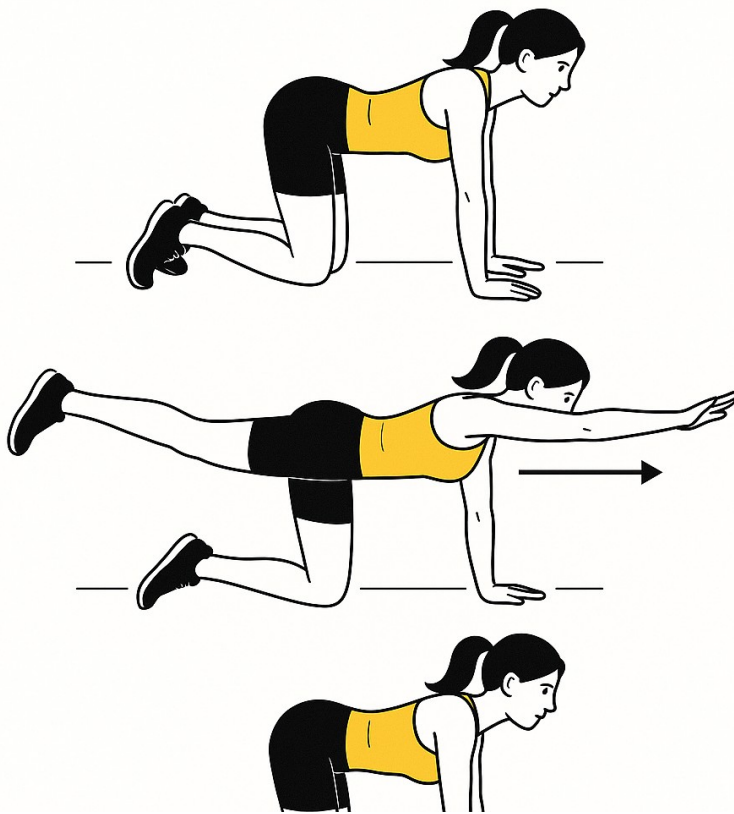
6. Peso muerto rumano con botella



Realiza 3 series de 12 repeticiones (o 30-60 segundos si es isométrico). Mantén buena técnica y postura.

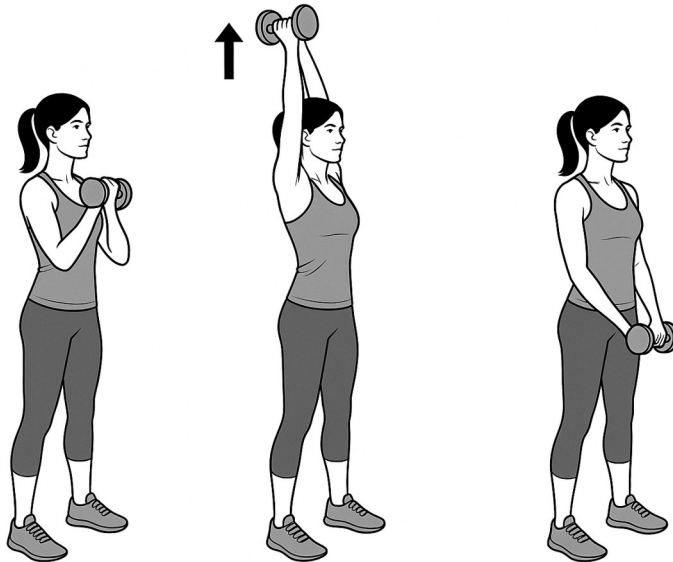


7. Remo inclinado con banda



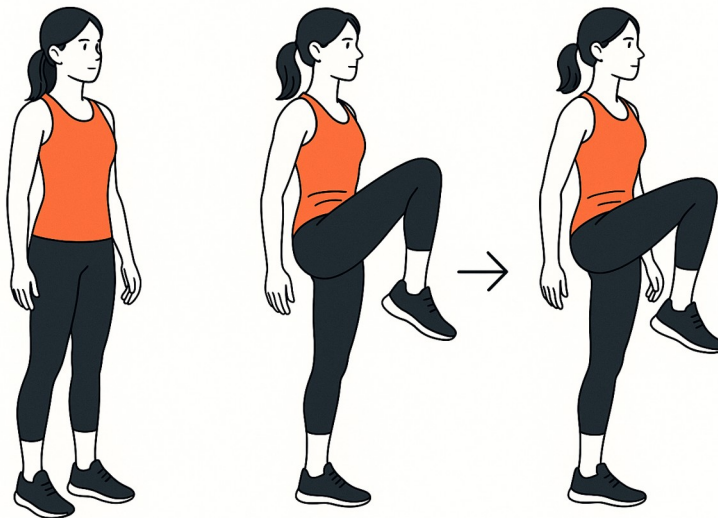
Realiza 3 series de 12 repeticiones (o 30-60 segundos si es isométrico). Mantén buena técnica y postura.

8. Press militar con mochila



Realiza 3 series de 12 repeticiones (o 30-60 segundos si es isométrico). Mantén buena técnica y postura.

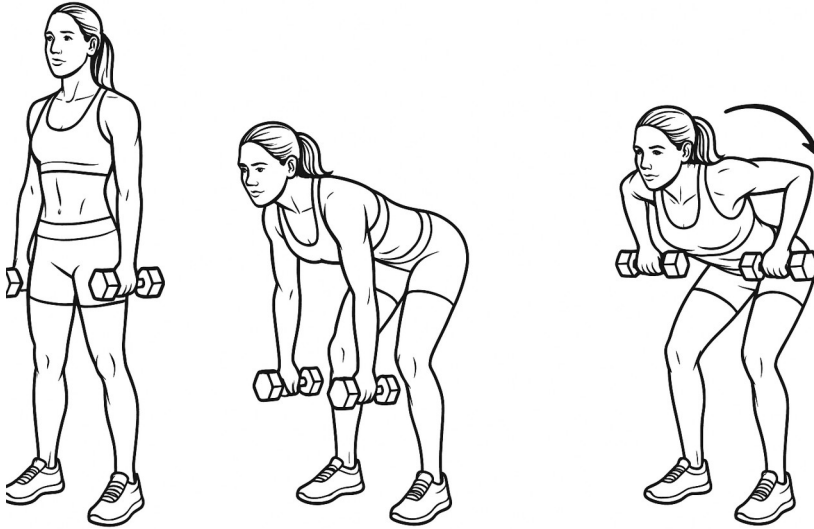
9. Elevaciones laterales con botellas



Realiza 3 series de 12 repeticiones (o 30-60 segundos si es isométrico). Mantén buena técnica y postura.



10. Abdominal dead bug



Realiza 3 series de 12 repeticiones (o 30-60 segundos si es isométrico). Mantén buena técnica y postura.