



Rutina en casa - Full Body sin material

Esta rutina está diseñada para realizarse en casa sin necesidad de material. Ideal para quienes disponen de poco tiempo pero quieren mantenerse activos. Trabaja todo el cuerpo en poco espacio.

Ejercicio	Series	Repeticiones
Sentadillas	3	15
Flexiones (puedes apoyar rodillas)	3	10
Puente de glúteos en el suelo	3	15
Bird-dog (coordinación core)	3	10 por lado
Plancha frontal	3	30 segundos
Zancadas alternas	3	10 por pierna
Elevación de gemelos de pie	3	20

Puedes realizar esta rutina 2-3 veces por semana, dejando al menos un día de descanso entre sesiones. Ajusta las repeticiones si eres principiante.