



Rutina Express - 20 Minutos Diarios FF360

Objetivo: entrenar cada día un grupo específico de forma rápida pero eficaz. Rutina pensada para mantenerse en forma sin pasar horas en el gimnasio.

Día 1 - Tren inferior

Ejercicio	Series x Repeticiones
Sentadillas con peso corporal	3 x 20
Zancadas alternas	3 x 12 (por pierna)
Peso muerto con mancuerna (opcional)	3 x 12
Puente de glúteos	3 x 15

Día 2 - Tren superior

Ejercicio	Series x Repeticiones
Flexiones (rodillas si es necesario)	3 x 12-15
Remo con banda elástica o mancuerna	3 x 12
Curl de bíceps	3 x 15
Press de hombro con mancuernas	3 x 12

Día 3 - Core + cardio

Ejercicio	Series x Repeticiones
Crunch + elevación de piernas	3 x 20
Plancha frontal	3 x 30 seg
Jumping jacks	3 x 30 seg
Mountain climbers	3 x 30 seg

Día 4 - Full body rápido

Ejercicio	Series x Repeticiones
Sentadilla + press de hombros	3 x 15
Flexión + remo (con mancuernas)	3 x 10
Plancha + rodilla al codo	3 x 30 seg
Burpees (opcional)	3 x 10