

RUTINA DE FUERZA EN CASA



Copyright 2021 por Guillem Seguí.

La información presentada en esta obra es simple material informativo y no pretende servir de diagnóstico, prescripción o tratamiento de cualquier tipo de dolencia. Esta información no sustituye la consulta con un médico, especialista o cualquier otro profesional competente del campo de la salud. El contenido de la obra debe considerarse un complemento a cualquier programa o tratamiento prescrito por un profesional competente de la medicina. Los autores están exentos de toda responsabilidad sobre daños y perjuicios, pérdidas o riesgos, personales o de cualquier otra índole, que pudieran producirse por el mal uso de la información aquí proporcionada.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Para más información visita www.guillemsegui.com

INFORMACIÓN

¿Qué es?

Te presentamos una rutina de entrenamiento para poder realizar en casa con muy poco material (lo puedes encontrar en tu domicilio) y a tu ritmo. También te vamos a dar diferentes recetas para que puedas empezar con una alimentación más saludable.

Espero que te guste :-)

Objetivo:

El objetivo es muy simple: Quiero que empieces a moverte un poco y a comer mucho mejor para mejorar tu salud y condición física.

Rutina de entrenamiento:

En realidad hay dos rutinas diferentes, la "A" y la "B". Quiero que hagas las dos rutinas cada semana como mínimo 1 vez (2 días de entrenamiento a la semana). Si quieres entrenar 3 días a la semana puedes hacer la siguiente combinación: A - B - A durante la primera semana y B - A - B durante la segunda semana.

Recetas saludables:

Para no hacer muy extenso el documento, vamos a incorporar un link (puedes hacer click encima) que te va a llevar a la sección de recetas saludables en nuestra página web, click aquí: <https://guillemsegui.com/recetassaludables/>

Calentamiento:

Antes de empezar cada rutina sería conveniente realizar un poco de calentamiento para preparar nuestro cuerpo al entrenamiento. Para ello vamos a hacer:

1. Movilidad articular.
2. Skipping durante 3 minutos.
3. 2 series de flexiones y sentadillas con poco peso durante 25 segundos.

Si es necesario repetir para entrar más en calor lo puedes hacer.

Vuelta a la calma:

Al finalizar puedes utilizar el foam roller o estiramientos.

RUTINA DE FUERZA EN CASA (A) - 30-40 MINUTOS

Hay que realizar el número de series indicadas a cada ejercicio y después pasamos al siguiente. El descanso entre cada ejercicio es de 30 segundos.

Ejemplo: 3x40''//30'' significa que debemos hacer 3 series de 40 segundos, descansando 30 segundos.

Los ejercicios están ordenados de forma específica para ir intercalando los movimientos. Ten en cuenta que debemos calentar y estirar al final de la sesión.

Ejercicio - Squat	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
	3x40''//30''	4x40''//30''	3x40''//30'' con saltos	4x40''//30'' con saltos

Ejercicio - Flexiones	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
	3x25''//30''	4x25''//30''	4x30''//30''	4x35''//30''

Ejercicio - Remo invertido	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
	3x25''//30''	4x25''//30''	4x30''//30''	4x35''//30''

Complementario	Plancha	Burpees	ISO pared	Duración
Añadimos esta triserie si queremos hacer un poco más.				3x40''//20''

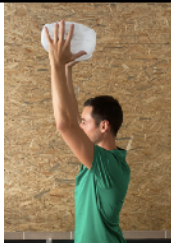
RUTINA DE FUERZA EN CASA (B) - 30-40 MINUTOS

Hay que realizar el número series indicadas a cada ejercicio y después pasamos al siguiente. El descanso entre cada ejercicio es de 30 segundos.

Ejemplo: 3x40''//30'' significa que debemos hacer 3 series de 40 segundos, descansando 30 segundos.

Los ejercicios están ordenados de forma específica para ir intercalando los movimientos. Ten en cuenta que debemos calentar y estirar al final de la sesión.

Ejercicio - Hiptrust	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
	3x40''//30''	4x40''//30''	4x35''//30'' con un pie	4x40''//30'' con un pie

Ejercicio - Press militar	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
	3x40''//30''	4x40''//30''	4x40''//30''	4x45''//30''

Ejercicio - Remo unilateral	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
	3x40''//30''	4x40''//30''	4x40''//30''	4x45''//30''

Complementario	Zancadas	Jumping Jack	Fondos de tríceps	Duración
Añadimos esta triserie si queremos hacer un poco más.				3x40''//20''