

Entrenamiento Nivel Principiante

Guía práctica para empezar a moverte sin miedo ni exigencia

Para quién es

- Personas que quieren empezar a entrenar desde cero
- Quienes retoman después de mucho tiempo
- Personas que sienten que no son constantes o no saben por dónde empezar

Principios clave

- Menos es más: empieza con poco y sostiene
- La técnica importa más que la intensidad
- El cuerpo se adapta con constancia
- El descanso también es parte del entrenamiento

Frecuencia recomendada

- 3 veces por semana
- Duración sugerida: 25 a 30 minutos
- Preferentemente días no consecutivos

Calentamiento (5–7 minutos)

- Movilidad de cuello y hombros
- Círculos de brazos
- Movilidad de cadera
- Marcha en el lugar
- Sentadillas suaves

Rutina principal – Cuerpo completo

- Sentadillas: 10 a 12 repeticiones
- Flexiones (rodillas): 8 a 10 repeticiones
- Puente de glúteos: 12 a 15 repeticiones
- Plancha con apoyo de codo: 15 a 25 segundos

Realizar el circuito completo 3 veces.

Enfriamiento y estiramiento

- Estiramiento de piernas
- Estiramiento de espalda
- Respiraciones profundas

Recuerda:

Moverte no tiene que doler.

La constancia vale más que la intensidad.



Si sientes que necesitas acompañamiento o progresión, te acompaño con planes de entrenamiento personalizados.