

Rutina para quienes entrenan poco

Como a muchas personas les pasa, quizás tú eres una de aquellas que no entrena ningún día a la semana y tampoco participas de las clases. Por eso, en esta guía te dejo una rutina que trabaja una gran cantidad de músculos de todo el cuerpo en un solo día. Sé que un solo día de entrenamiento no es lo ideal, pero si no haces nada y te cuesta comenzar a entrenar, será mejor que lo hagas al menos un solo día.

Consejo: *si no has podido asistir a clases, ten presente la cantidad de ejercicios, repeticiones, series y tiempos de descanso que se pueden trabajar en una sesión. En esta rutina, los ejercicios a realizar serán 3: Sentadillas, flexiones de brazo y planchas.*

Objetivos:

OA 3: Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando:

- frecuencia
- intensidad
- tiempo de duración y recuperación
- progresión
- tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros)

OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física de su interés; evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento; aplicar reglas y medidas de seguridad; hidratarse con agua de forma permanente; entre otras.

Rutina de entrenamiento:

Antes de comenzar ¡recuerda ejecutar el calentamiento!

Ejercicio 1: Sentadillas



Cantidad de repeticiones: 8 – 15

Tiempo de descanso entre series: 1- 2 minutos

Cantidad de series: 3 - 4

Descanso previo al siguiente ejercicio: 3 – 5 minutos

Ejercicio 2: Flexiones de brazos con o sin rodillas apoyadas



Cantidad de repeticiones: 8 – 15

Tiempo de descanso entre series: 1- 2 minutos

Cantidad de series: 3 - 4

Descanso previo al siguiente ejercicio: 3 – 5 minutos

Ejercicio 3: Plancha



Tiempo de ejecución: 30 segundos a 1 minuto

Tiempo de descanso entre series: 1- 2 minutos

Cantidad de series: 3 - 4

Descanso previo al siguiente ejercicio: 3 – 5 minutos

IMPORTANTE: En caso de que no puedas llegar a 8 repeticiones en las flexiones de brazos y sentadillas, deberás aumentar el tiempo de descanso a 3 minutos.

Recuerda tener presente esta guía si no asististe a clases o si fuiste muy poco, ya que se te pedirá un trabajo para evaluar que hayas aprendido.

Deseo mucho que puedas entrenar en casa, y lo digo por tu salud. Que tengas una buena semana.