

Mini Guía Práctica parte 3: Construye tu rutina completa de fuerza

Una guía simple, consciente y efectiva para transformar activaciones físicas cortas en un entrenamiento completo

¿Para quién es esta guía?

Para quienes quieren estructurar una rutina completa de fuerza en casa.

Estructura de rutina (20-30 min)

- Activación inicial (5 min).
- Fuerza base (10-15 min).
- Integración funcional (5-7 min).
- Cierre y regulación (3-5 min).

Ejemplo de rutina

- Sentadillas x 10
- Desplantes x 8 por lado
- Push x 8-10
- Plancha 20 seg
- Repetir 2-3 rondas

Frecuencia recomendada

4 a 5 días por semana.

Recuerda:

No necesitas una rutina perfecta, necesitas una rutina que puedas sostener.

Nos seguimos moviendo...
Juntas, juntos, con presencia.

Tzitzí y Sául