

Mini Guía Práctica parte 2: Progresa tu fuerza con activaciones físicas cortas

Una guía simple, consciente y efectiva para retomar el ejercicio de fuerza con activaciones físicas cortas. Mejorar su técnica, evitar lesiones y construir consistencia..

¿Para quién es esta guía?

Para quienes ya comenzaron a moverse y quieren progresar sin perder consistencia.

Principios clave de progresión

Más control, no más velocidad.
Más conexión, no más ejercicios.
Más estabilidad, no más peso.
Más consistencia, no más intensidad.

Estructura sugerida (12-20 min)

1. Estiramientos conscientes con mayor control.
2. Movilidad con estabilidad.
3. Fuerza de piernas lenta.
4. Fuerza de brazos con control.
5. Core más consciente.
6. Movimientos integrados.

Frecuencia recomendada

4 a 5 días por semana.

Recuerda:

Progresar es hacer mejor, no hacer más.

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

Tzitzí y Sául