

Mini Guía de Entrenamiento: Entrena menos, pero mejor

Cómo usar entrenamientos cortos de fuerza para transformar tu cuerpo sin saturarte.

¿Para quién es esta guía?

Para personas con poco tiempo que quieren retomar el ejercicio de fuerza de forma inteligente, sostenible y efectiva.

El nuevo enfoque

No necesitas entrenar más tiempo. Necesitas entrenar mejor. La clave está en la consistencia y la calidad del movimiento.

Beneficios de los entrenamientos cortos

- Mayor consistencia (más fácil sostenerlo en el tiempo)
- Menos resistencia mental (más fácil empezar)
- Mejor calidad de movimiento
- Menor riesgo de abandono
- Resultados sostenibles

Rutina sugerida (15 minutos)

1. Activación (**3 min**): respiración + movilidad suave
2. Fuerza (**8 min**): sentadillas, empujes, plancha
3. Integración (**2 min**): movimientos cruzados
4. Cierre (**2 min**): respiración + relajación

Frecuencia recomendada

3 a 5 veces por semana. La consistencia es más importante que la duración.

Recuerda:

No necesitas terminar agotado. Necesitas repetir el proceso.
El movimiento no es solo físico. Es una forma de construirte desde adentro.

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

Tzitzí y Sául