

#WEDOTransformations
LUCE BIEN • SIÉNTETE MEJOR • GANA DINERO



GUÍA DE EJERCICIOS PARA MUJERES

RUTINA DEL DÍA - SEMANA 1

LUNES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Salto de la cuerda
- Media sentadilla con presión de mancuerna y apertura pierna izquierda con punta de pie
- Media sentadilla con presión de mancuerna brazos al frente con apertura pierna derecha con punta de pie
- Navaja Suiza con pelota
- Plancha Araña-plancha rana con salto lateral



MARTES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Patadas de burro con elevación de brazos (donkey kicks)
- Sentadilla sumo con elevación de brazos
- Desplazamiento lateral en sentadilla
- Bicycle crunches alternos
- Toque de Hombros



MIÉRCOLES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Saltos con toque de talón (Heels Touch Jumps)
- Burpee sin Salto (No jump Burpee)
- Sentadilla explosiva con toque de talón (Explosive Heel Touch Squat)
- Tocando el suelo, patada al frente (Touch the Floor Kick to the Front)
- Escalador de Montaña (Mountain Climber)



JUEVES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Abs con elevación de piernas con palo de escoba.
- Caminata del oso con palo de escoba
- Abs remo con el palo de escoba
- Caminata de oso con el palo de escoba con desplazamiento lateral.
- Crunch tocando parte interna del zapato de modo cruzados alterno.



VIERNES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

30 repeticiones - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Paso posterior con empuje frontal
- Extensión posterior de hombros con contracción de triceps
- Flexión y extensión de codos a los lados
- Escaladora Lenta (Rodillas a codo desde plancha)
- Sentadilla Frontal con flexión de brazos al frente



SÁBADO - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Salto largo (Long Jump)
- Elevación de rodilla (Knee Raise)
- Plancha de rana a plancha de araña (Frog plank to spider plank)
- Jumping con desplante alternado (Jumping with alternated lunch)
- Sentadilla con salto lateral (Side jump squat)



DOMINGO - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Plancha alta nivel 1, con toque de hombros en silla
- Carpa plancha nivel 1 apoyado en silla
- Caminata del Oso apoyado en silla
- Abs, elevación rodillas al pecho con suspensión .
- Abs con tijeras



RUTINA DEL DÍA - SEMANA 2

LUNES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

15 Repeticiones - 20 segs. de descanso X 4 Series

- Elevación de rodillas al frente con elevación de brazos al frente (manos a rodilla)
- Crunch manos a rodillas
- Crunch manos a pies con piernas elevadas rodillas extendidas
- Crunch tocando talones cruzados alterno
- Superman con elevación de brazos y piernas



MARTES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Sentadilla paso adelante con salto (explosive squat with step forward)
- Break dance
- Superman con flexión de pecho (superman with push-up)
- Fondos de tríceps (triceps dips)
- Abs crunch con toalla (abs crunch with towel)



MIÉRCOLES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Patinador o Skate
- Plancha de rana, push up con elevación de brazo derecho con mancuerna.
- Marchas alternas posición sentada.
- Plancha de rana, push up, con elevación de brazo izquierdo con mancuerna.
- Crunch alterno tocando la parte interna del zapato



RUTINA DEL DÍA - SEMANA 2

JUEVES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

15 Repeticiones - 20 segs. de descanso X 4 Series

- Zancada posterior con elevación de brazos al frente
- Sentadilla sostenida con paso lateral 2x2 alterno
- Side longes o Zancada lateral
- Crunch con apoyo, rodillas al pecho
- Plancha frontal con rotación



VIERNES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Superman
- Flexiones de pecho (push - up)
- Lanzacohetes con flexión de pecho con pausa (push-up rocket launcher with pause)
- Fondos de tríceps con silla (chair dips)
- Plancha con elevación lateral de brazo (plank with side arm elevation)



SÁBADO - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Paso del oso con sentadilla y elevación de brazos con mancuernas
- Plancha dinámica con oruga en tres tiempo
- Plancha Dinámica baja con desplazamiento de antebrazos
- Tríceps con mancuernas brazo izquierdo, apoyados en 3 puntos
- Tríceps con mancuernas brazo derecho apoyados en 3 puntos



DOMINGO - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

15 Repeticiones - 20 segs. de descanso X 4 Series

- Elevación de rodillas al frente con elevación de brazos al frente (manos a rodilla) 2 x 2 alterno
- Abducción de hombros con brazos flexionados
- Press de hombros sin carga o con mancuernas
- Empuje al frente en tensión dinámica
- Plancha



RUTINA DEL DÍA - SEMANA 3

LUNES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Puente de cadera a una pierna (single leg hip thrust)
- Sentadilla con desplante cruzado (cross lunge squat)
- Pintón (pistol)
- Sumo con elevación de talón (sumo with heel rise)
- Desplante bulgaro (bulgarian squat)



MARTES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Extensión tríceps con mancuerna de pie
- Bíceps con sentadilla suspendida contra la pared
- Pájaro sentado con mancuernas (o elevación lateral de mancuernas con tronco inclinado) con sentadilla suspendida contra la pared
- Tronco inclinado hacia adelante con mancuernas tratando de tocar el piso de manera alternadas, con sentadilla suspendida contra la pared
- Sentadilla en tres tiempos, presionando una mano contra la otra.



MIÉRCOLES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

15 Repeticiones - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Jumping jacks
- Side crunches, codo a rodilla
- Flexión de cadera con rodillas extendidas
- Navaja suiza
- Russian Twist, Giro Ruso



JUEVES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Sentadilla con cierre de pies (squat with foot lock)
- Desplante explosivo con elevación de rodilla (explosive lunch with knee raise)
- Patinar (skate)
- Caminata de cangrejo con sentadilla explosiva (crab walk with explosive squat)
- Maquinita (little machine)



VIERNES - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

15 Repeticiones - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Elevaciones de pies invertida
- Donkey kicks
- Elevaciones en x
- Puente / bridges
- Desplazamiento lateral en sentadilla



SÁBADO - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Salto de la cuerda
- Media sentadilla con presión de mancuerna y apertura pierna izquierda con punta de pie
- Media sentadilla con presión de mancuerna brazos al frente con apertura pierna derecha con punta de pie
- Navaja Suiza con pelota
- Plancha Araña-plancha rana con salto lateral



DOMINGO - ENTRENAMIENTO FUNCIONAL/HIIT

45 segs. - 20 segs. de descanso - X 4 Series

- Desplante básico con desplante cruzado por pierna (basic lunge with crossed leg lunge)
- Desplante estático con deslizamiento (static sliding lunge) alternando piernas.
- Puente con deslizamiento alterno (alternate glide bridge)
- Plank con variación (plank variation)
- Escalador de montañas (mountain climber)



DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

No somos nutricionistas certificados y tampoco pretendemos ser uno. Las necesidades y restricciones dietéticas de cada individuo son exclusivas del mismo. Usted es en última instancia responsable de todas las decisiones relacionadas con su salud. La información en este E-Book no pretende ser un sustituto del consejo médico profesional, diagnóstico o tratamiento. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado en atención a cualquier pregunta que pueda tener sobre una condición médica. El autor niega la responsabilidad por los efectos adversos que puedan resultar de la información que se encuentra en este E-Book.

Esta guía es únicamente para los efectos del reto WeDoTransformations. En adición a cualquier limitación o eliminación de responsabilidad, se deja expresa constancia que cualquier uso no autorizado y por fuera del contexto del reto, no vincula en ningún sentido a sus organizadores, administradores y empresas afiliadas.

Los resultados no son típicos. Las personas que siguen este programa y adoptan un estilo de vida saludable (como reducir la ingesta de calorías, comer una dieta saludable y realizar actividad física regularmente), pueden esperar perder generalmente alrededor de medio kilo a un kilo por semana.

Si usted ha recibido esta guía por parte de un tercero, consulte a su médico, fisiatra y/o nutricionista de forma previa a su utilización.