

Con el objetivo de crear el hábito de realizar actividad física, y si ya tienes el hábito; mantenerlo. Te presento un circuito de ejercicios para realizar 3 veces por semana.

¿En qué se basa la evaluación? Realizaras los ejercicios durante los tres días, te grabaras realizando el circuito durante los tres días (que te graben en la tercera o ultima ronda). Esos tres videos los enviarás a mis WhatsApp para la evaluación.

Nota: Estoy presentando 2 circuitos, uno para principiantes y el otro ya para quien este mejor físicamente, escogerás el que mejor se ajuste a ti. Otro dato importante, los tres días no son seguidos, debes dejar un día de por medio.

Circuito Principiante (15 Minutos)

Objetivo: Movilidad, activación muscular y cero fatigas extremas.

*Instrucciones: Realiza un ejercicio tras otro. Completa **3 rondas** en total.*

- **Sentadillas sin saltos:** 40 segundos activo / 20 segundos descanso.
- **Flexión y extensión de codos en muro o mesa baja:** 40 segundos activo / 20 segundos descanso.
- **salto de cuerda:** 40 segundos activo / 20 segundos descanso. De no contar con una cuerda realizar trote estacionario.
- **Plancha alta estática (brazos estirados):** 30 segundos activo / 30 segundos descanso.
- *Descanso extra al terminar la vuelta:* 60 segundos. [

Circuito Intermedio (15 Minutos)

Objetivo: Resistencia cardiovascular, fuerza funcional y alta intensidad.

*Instrucciones: Realiza un ejercicio tras otro sin parar. Completa **4 rondas** en total.*

- **Sentadillas profundas con saltos:** 45 segundos activo / 15 segundos descanso.
- **Flexión y extensión de codos estándar (o con rodillas apoyadas):** 45 segundos activo / 15 segundos descanso.
- **Zancadas alternas (Desplantes):** 45 segundos activo / 15 segundos descanso.
- **Plancha abdominal tradicional (codos apoyados):** 45 segundos activo / 15 segundos descanso.
- *Descanso extra al terminar la vuelta:* 15 segundos.

Consejos para aprovechar los 15 minutos

- **Optimiza el tiempo:** Deja el teléfono en modo "No molestar" antes de iniciar.
- **Calentamiento exprés:** El primer minuto de la primera vuelta hazlo muy lento para calentar.
- **Consistencia:** Al ser rutinas tan cortas, es vital cumplir los 3 días de la semana de forma estricta.