

**Felicidades por abrir este regalo especial,
eso demuestra que estás comprometido
con cuidar y mejorar tu salud y eso ya te
convierte en un GANADOR.**

Este entrenamiento HIIT es solo una muestra de lo que eres capaz de lograr cuando te comprometes contigo mismo/a.

Te deseo mucho éxito en tu proceso.


Recuerda: cada paso cuenta y hoy has dado uno muy importante.

**¡Sigue adelante,
tu mejor versión está en camino!**

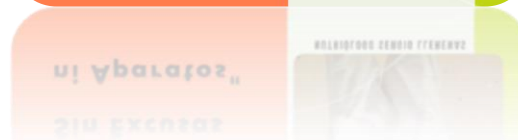


REGALO

"Tu Semana de
Entrenamiento
en Casa:
Principiante,
intermedio y
avanzado
Sin Excusas
ni Aparatos"



NUTRILOGO SERGIO LLERENAS



Instrucciones Paso a Paso para Tu Rutina HIIT de 6 Días en Casa

¿Qué es HIIT?

HIIT significa "Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad".

Consiste en hacer ejercicios durante un tiempo corto, pero intenso, alternando con descansos.

¡Así quemas muchas calorías en poco tiempo!

¿Qué necesitas?

- Ropa cómoda y tenis.
- Una silla resistente.
- Botellas de agua (pueden servir como pesas).
- Una toalla y agua para hidratarte.
- ¡Ganas de moverte!

Antes de empezar

- Busca un espacio donde puedas moverte libremente.
- Si tienes alguna lesión o condición médica, consulta a tu médico antes de empezar.
- Escucha a tu cuerpo: si te mareas o sientes dolor, detente.

Estructura de cada sesión

1. **Calentamiento (5 minutos):**

Haz movimientos suaves para preparar tu cuerpo.

Ejemplo:

- Marcha en el lugar (1 min)
- Movimientos de brazos y hombros (1 min)
- Círculos de cadera (1 min)
- Trote suave en el lugar (1 min)
- Saltitos suaves o más marcha (1 min)

2. Circuito HIIT (50 minutos):

- Hay **6 ejercicios diferentes** por día.
- Haz cada ejercicio durante un tiempo específico (ver tabla abajo).
- Descansa el tiempo indicado entre ejercicios.
- Cuando completes los 6 ejercicios, eso es **1 vuelta**.
- Descansa el tiempo indicado entre vueltas.
- Repite el circuito el número de vueltas que te toca según tu nivel.

3. Estiramiento (5 minutos):

Haz estiramientos suaves para relajar los músculos.

Ejemplo:

- Estira brazos, piernas, espalda y cuello.
- Mantén cada estiramiento 20-30 segundos.

¿Cuánto tiempo hago cada ejercicio y cuánto descanso?

Nivel	Tiempo de ejercicio	Descanso entre ejercicios	Vueltas al circuito	Descanso entre vueltas
Principiante	40 segundos	20 segundos	4	1 minuto
Intermedio	45 segundos	15 segundos	5	45 segundos
Avanzado	50 segundos	10 segundos	6	30 segundos

¿Cómo sé mi nivel?

- **Principiante:** Si no haces ejercicio regularmente o te cuesta mucho.
- **Intermedio:** Si ya haces algo de ejercicio y quieres un reto mayor.
- **Avanzado:** Si ya tienes experiencia y te gusta la intensidad.

Ejemplo de un día (Principiante):

1. Calentamiento (5 min)

2. Circuito HIIT:

- Sentadillas (40 seg)
- Descansa (20 seg)
- Flexiones (40 seg)
- Descansa (20 seg)
- Zancadas (40 seg)
- Descansa (20 seg)
- Jumping Jacks (40 seg)
- Descansa (20 seg)
- Crunches (40 seg)
- Descansa (20 seg)
- Mountain climbers (40 seg)
- Descansa (1 min)
 - Repite todo esto 4 veces

3. Estiramiento (5 min)

Consejos Finales

- Bebe agua antes, durante y después.
- Haz los movimientos despacio si eres principiante.
- Si te cansas mucho, puedes aumentar los descansos.
- ¡Lo importante es moverte y disfrutar!

Comenzamos

¿Cuánto tiempo hago cada ejercicio y cuánto descanso?

Nivel	Tiempo de ejercicio	Descanso entre ejercicios	Vueltas al circuito	Descanso entre vueltas
Principiante	40 segundos	20 segundos	4	1 minuto
Intermedio	45 segundos	15 segundos	5	45 segundos
Avanzado	50 segundos	10 segundos	6	30 segundos



INSTRUMENTOS
SERGIO
LLERENAS

Día # 1 Full Body HIIT

Sentadillas

(en caso de ser avanzado, puedes añadir peso con una mochila, mancuernas o garraiones con agua o arena)

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



Flexiones pared/rodillas

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS

principiante puede ser apoyado en la pared



intermedio puede ser con rodillas al piso



avanzado es en posición estirado, inclusive con aplauso



Desplante

(en caso de ser avanzado, puedes añadir peso con una mochila, mancuernas o garraiones con agua o arena)

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



Jumping Jacks

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



Crunches

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



Mountain climbers

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



Día # 2 Piernas & Glúteos HIIT

Sentadilla sumo

(en caso de ser avanzado, puedes añadir peso con una mochila, mancuernas o garrafones con agua o arena)

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



Step-up en silla

(en caso de ser avanzado, puedes añadir peso con una mochila, mancuernas o garrafones con agua o arena)

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



Sentadilla con salto

(en caso de ser avanzado, puedes añadir peso con una mochila, mancuernas o garrafones con agua o arena)

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



Puente de glúteo

(en caso de ser avanzado, puedes añadir peso con una mochila, mancuernas o garrafones con agua o arena)

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



Sentadilla búlgara

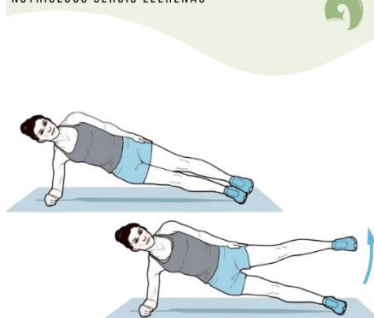
(en caso de ser avanzado, puedes añadir peso con una mochila, mancuernas o garrafones con agua o arena)

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



Abducción lateral

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



Día # 3 Cardio HIIT

Trote en sitio

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS

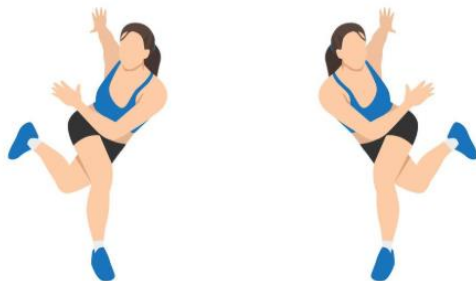


Jumping Jacks

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



Skaters



High knees

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



Burpees (adaptados si es necesario)

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



Mountain climbers

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



Día # 4 Torso & Core HIIT

Flexiones

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



principiante puede ser apoyado en la pared



intermedio puede ser con rodillas al piso



avanzado es en posición estirado, inclusive con aplauso



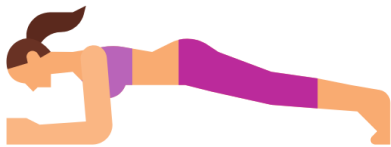
Remo con botella/mochila

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



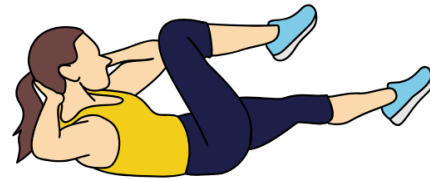
Plancha

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



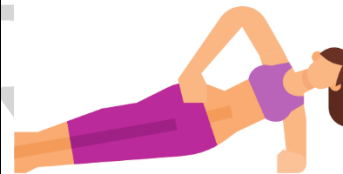
Crunches bicicleta

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



Plancha lateral

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



sentadilla con salto

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



Día # 5 Circuito Funcional HIIT

Sentadilla

(en caso de ser avanzado, puedes añadir peso con una mochila, mancuernas o garraones con agua o arena)

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



Flexiones

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS

principiante puede ser apoyado en la pared



intermedio puede ser con rodillas al piso



avanzado es en posición estirado, inclusive con aplauso



Zancadas

(en caso de ser avanzado, puedes añadir peso con una mochila, mancuernas o garraones con agua o arena)

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



Step-up

(en caso de ser avanzado, puedes añadir peso con una mochila, mancuernas o garraones con agua o arena)

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



Jumping Jacks

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



Crunches

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



Día # 6 Cardio + Core HIIT

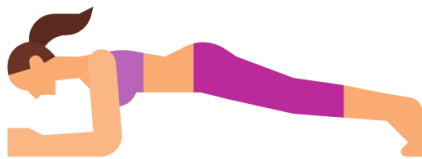
Trote en sitio

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



Plancha

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



Crunches

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



High knees

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



Mountain climbers

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



Burpees

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



Sé lo difícil que es comprometerse, pero tú ya diste el primer paso.

Si quieres dejar de empezar de cero cada año y lograr un verdadero cambio, estoy aquí para ayudarte.

Mándame un mensaje para analizar tu caso y comenzar a lograr tus metas lo antes posible.

En pocos meses, puedes lograr

lo que por años has buscado,

Te lo garantizo.



Nutriólogo Sergio Llerenas
Bajas porque bajas