

¡Qué alegría que hayas abierto este regalo!

Eso habla de tu compromiso y ganas de mejorar tu bienestar. Cada vez que eliges cuidarte, demuestras fortaleza y determinación.

Este entrenamiento en casa es una invitación a descubrir lo mucho que puedes lograr usando lo que tienes a tu alcance y confiando en tu propio esfuerzo.

Te deseo energía y motivación en cada paso.

Recuerda:

¡Cuando nadie crea en ti, tú eres el único capaz de demostrar lo contrario!



REGALO ADICIONAL


una semana de entrenamiento

EJERCICIOS UTILIZANDO EL PESO CORPORAL Y ACCESORIOS DISPONIBLES EN EL HOGAR.

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS



EN EL HOGAR



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 de diferentes tamaños (pueden servir como pesas).
- Mochila con libros
- Bolsas de arroz/frijol/arena
- 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:

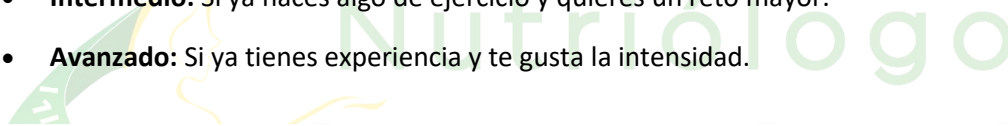
- Estira brazos, piernas, espalda y cuello.
- Mantén cada estiramiento 20-30 segundos.

¿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

NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS

REGALO ADICIONAL



**una semana de
entrenamiento**

**EJERCICIOS UTILIZANDO
EL PESO CORPORAL Y
ACCESORIOS DISPONIBLES
EN EL HOGAR.**

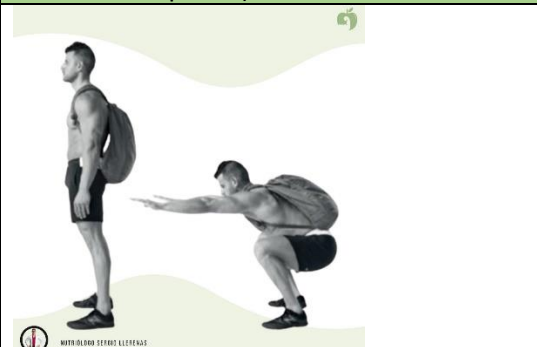


**EN EL HOGAR
ACCESORIOS DISPONIBLES**

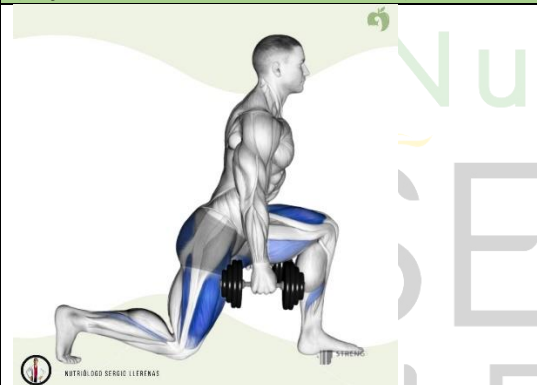


Día 1: Piernas y glúteos

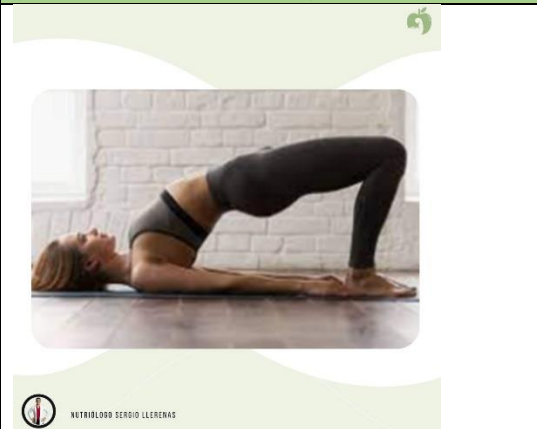
Sentadillas con mochila o botellas
(Mochila con libros o botellas de agua
abrazadas al pecho)



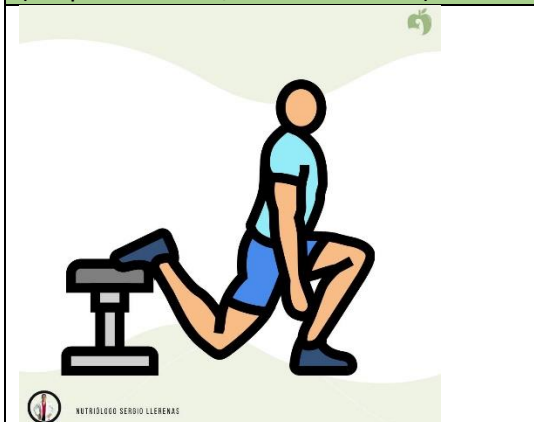
Desplantes alternos con bolsas de arroz
(Sujetar una bolsa en cada mano)



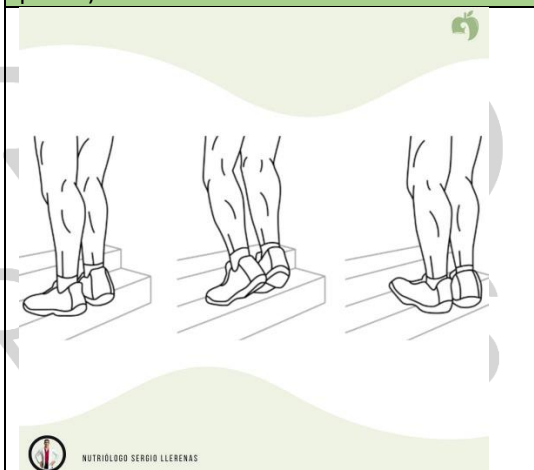
Puente de glúteo con mochila sobre la
pelvis
(Acostado, elevar cadera)



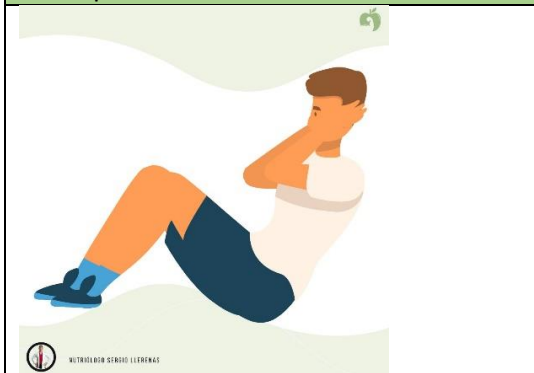
Sentadilla búlgara usando silla
(Un pie en la silla, otro en el suelo)



Elevación de talones (pantorrillas) sobre
escalón o libro
(Subir y bajar talones, sostener mochila si se
puede)



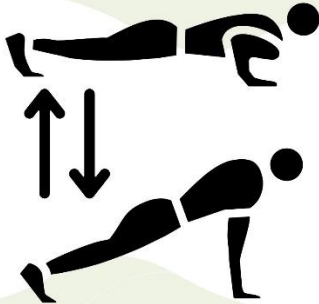
Crunch abdominal, en caso de no poder,
hacer planchas



Día 2: tren superior

Flexiones

(en caso de no poder, poner rodillas al piso)



Fondos de tríceps en silla

(en caso de no poder tener las piernas estiradas, coloca las piernas al piso y ayúdate un poco con las piernas)

MODO AVANZADO



MODO PRINCIPIANTE



Curl de bíceps con botella



Press de hombros con botellas de agua



Tríceps tras nuca con botella



Remo con botella o mochila

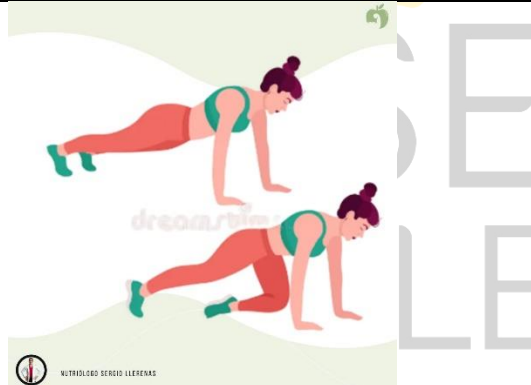


Día 3: Cardio y abdomen

Jumping jacks



Mountain climbers (Manos en el suelo, rodillas alternas al pecho)



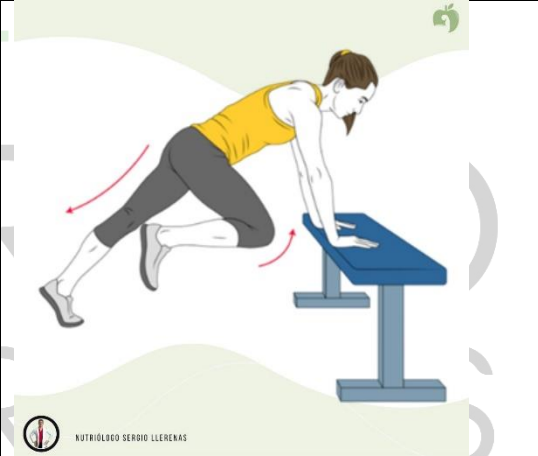
Crunch abdominal



Plancha con salto de rana



Escaladores en silla (Manos en silla, subir rodillas alternas)



Burpees



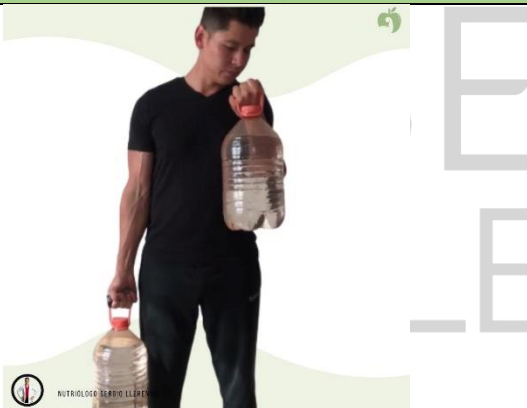
Día 4: tren superior

Remo con mochila
(Inclinado, jalar mochila hacia el pecho)



 NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS

Curl de bíceps con botellas de agua
(Botellas en cada mano)



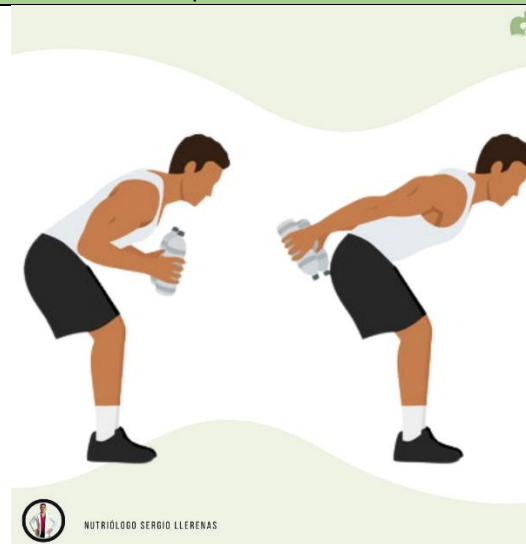
 NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS

Flexiones
(en caso de no poder, poner rodillas al piso)



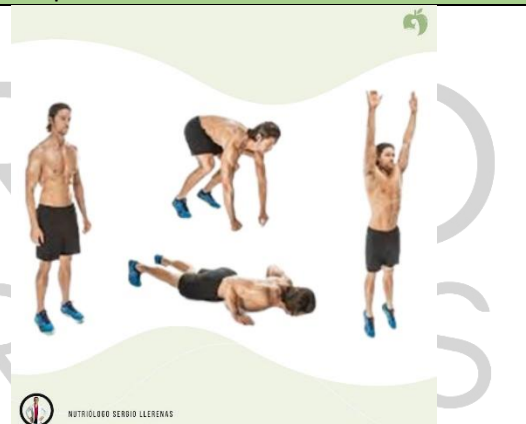
 NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS

Patada de tríceps con botella



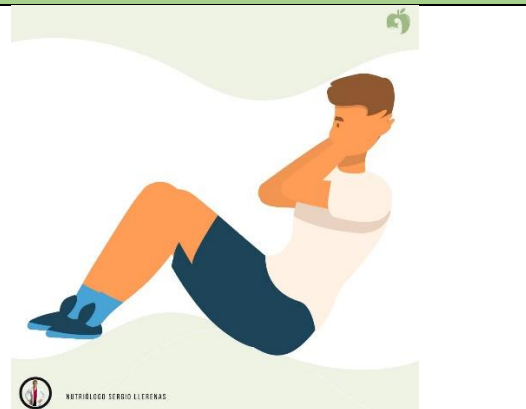
 NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS

Burpees



 NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS

Crunch abdominal



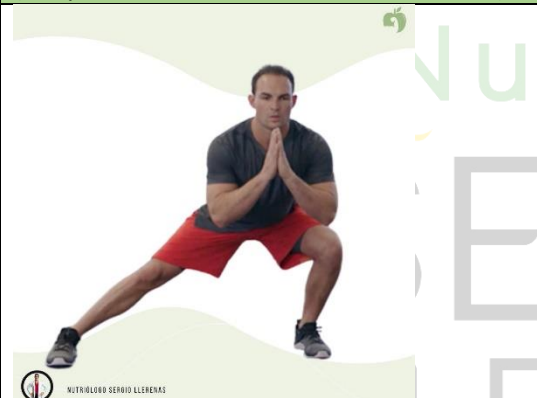
 NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS

Día 5: Piernas y core

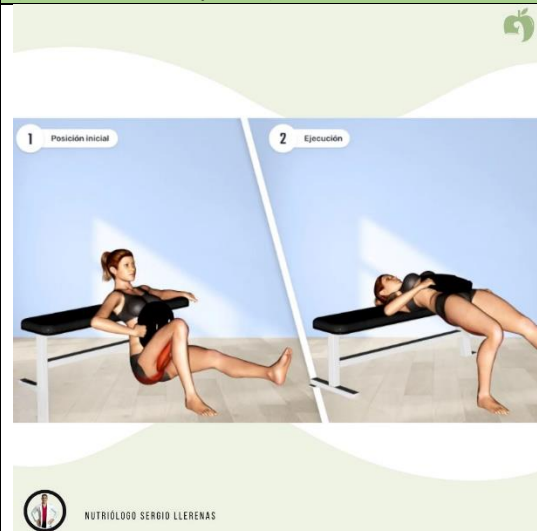
Sentadilla sumo con mochila
(Piernas abiertas, mochila al frente)



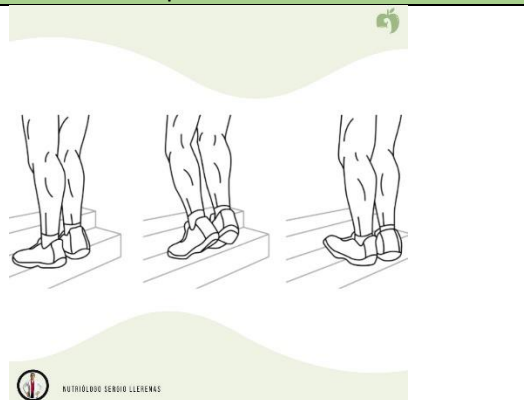
Desplante lateral con bolsa de arroz
(Desplante hacia un lado, bolsa en mano)



Puente de glúteo una pierna
(Mochila sobre pelvis)



Elevación de pantorrilla sobre escalón



Patada lateral
(hacer el movimiento lento y controlado, una vez que termines con una pierna, continúas con la otra pierna)

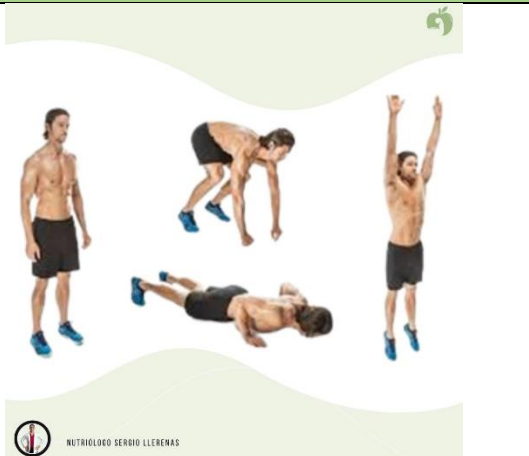


Crunch abdominal

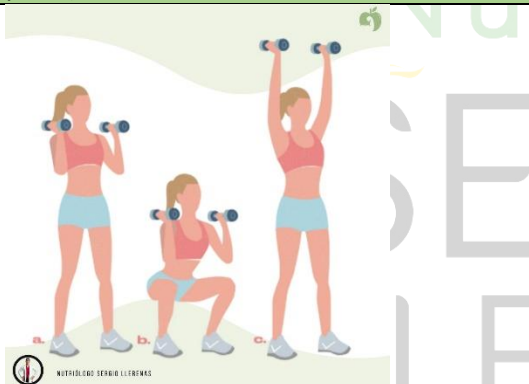


Día 6: Full body

Burpees



Sentadilla con press de hombros (Botellas de agua, sentadilla y al subir, press)



Desplante con salto

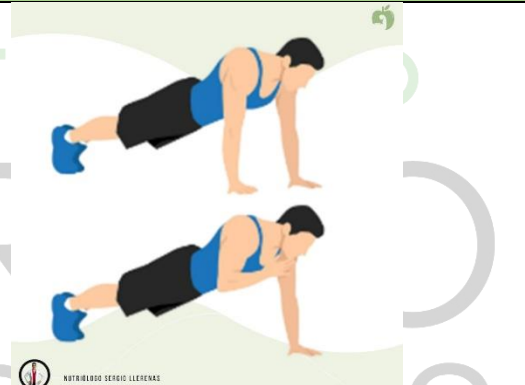


Flexiones

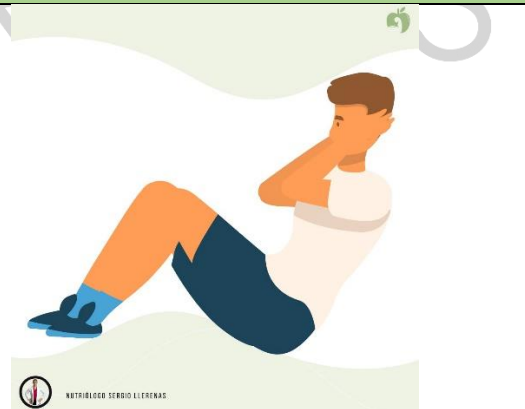
(en caso de no poder, poner rodillas al piso)



Plancha con Toques de Hombro



Crunch abdominal



**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

