

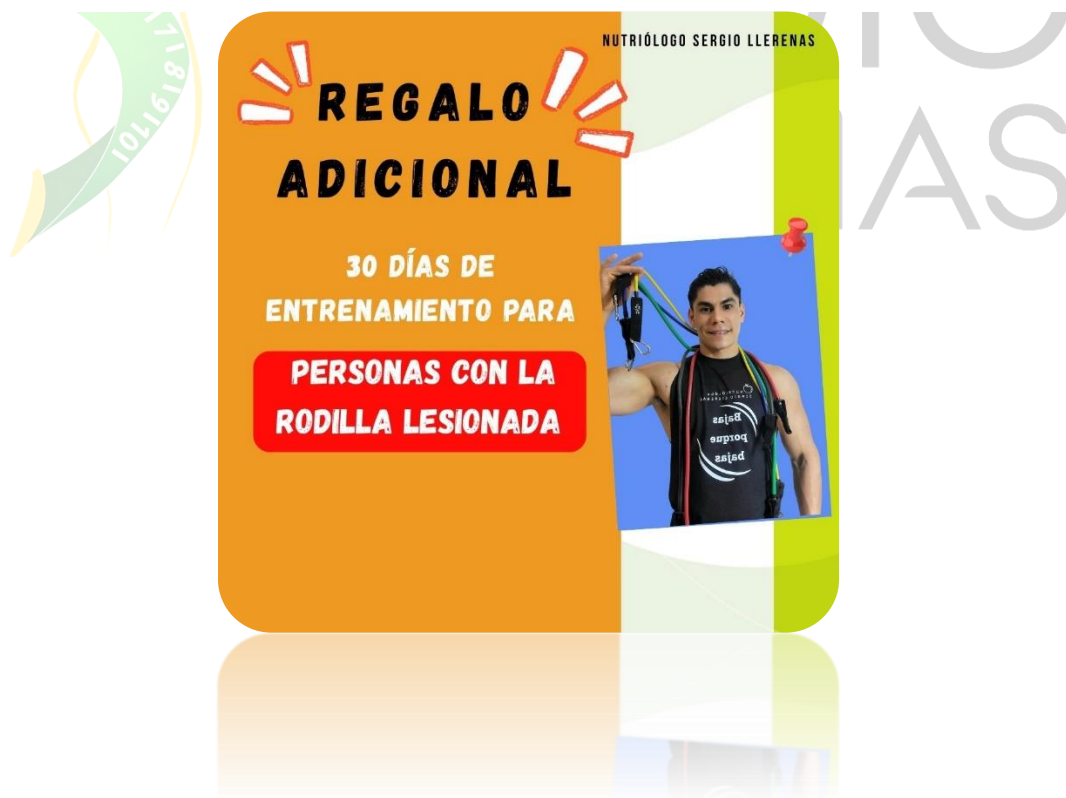
**Felicidades por abrir este regalo especial,
eso demuestra que estás comprometido
con cuidar y mejorar tu salud y eso ya te
convierte en un GANADOR.**

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!**



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!

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.



Nutrióloga

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:
 1. Sentadillas (40 seg)
Descansa (20 seg)
 2. Flexiones (40 seg)
Descansa (20 seg)
 3. Zancadas (40 seg)
Descansa (20 seg)
 4. Jumping Jacks (40 seg)
Descansa (20 seg)
 5. Crunches (40 seg)
Descansa (20 seg)
 6. 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!



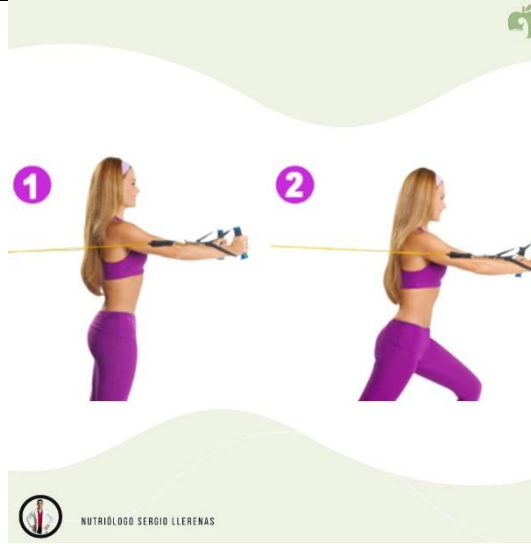
Comenzamos

¿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

Día 1: Fortalecimiento de Brazos y Hombros

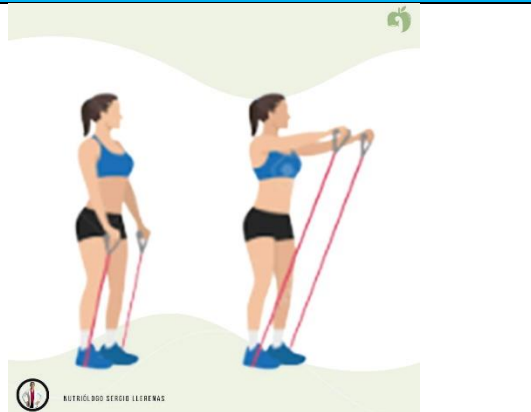
1. Press de Pecho con Banda Elástica (Sentado)



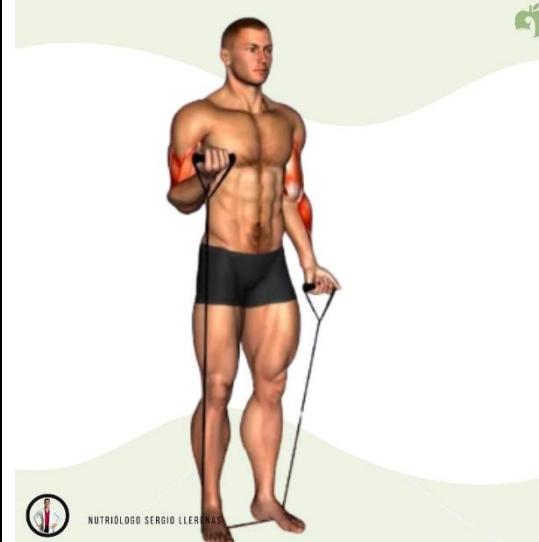
2. Remo Sentado con Banda Elástica



3. Elevaciones Frontales de Hombros con Banda Elástica



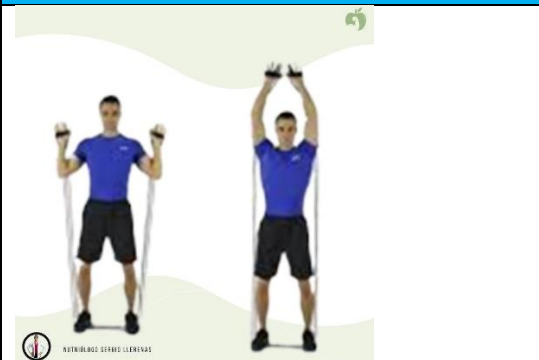
4. Curl de bíceps



5. Pull down con Banda Elástica



6. Press de Hombros Sentado con Banda Elástica




"La fuerza no viene de la capacidad física, sino de la voluntad indomable." - Mahatma Gandhi

Día 2: Core y Espalda Baja Intensidad

1. abdominales sentado



 NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS

2. rotación de tronco con banda



 NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS

3. Extensión de Espalda Sentado
(Inclinándose hacia adelante suavemente sosteniendo liga de resistencia, al momento de regresar a la posición vertical, se generará una resistencia)



 NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS

4. Levantamientos de Pierna Alternos Sentado
(Elevando ligeramente cada pierna)



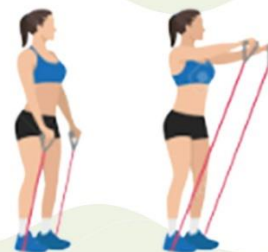
 NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS


5. abducción parada



 NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS

6. elevaciones frontales con banda

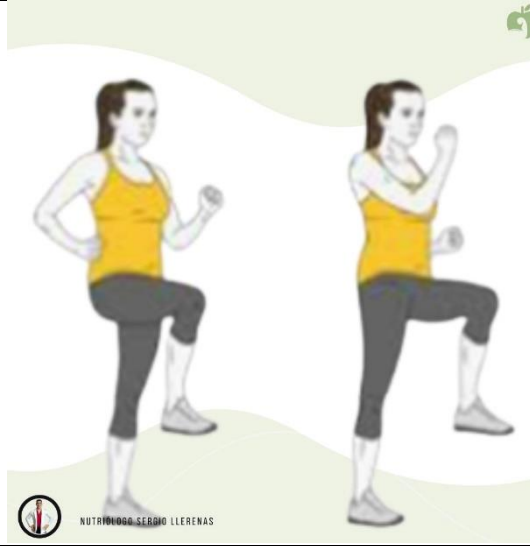


 NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS

"Cuida tu cuerpo. Es el único lugar que tienes para vivir." - Jim Rohn

Día 3: Resistencia Cardiovascular y Fuerza

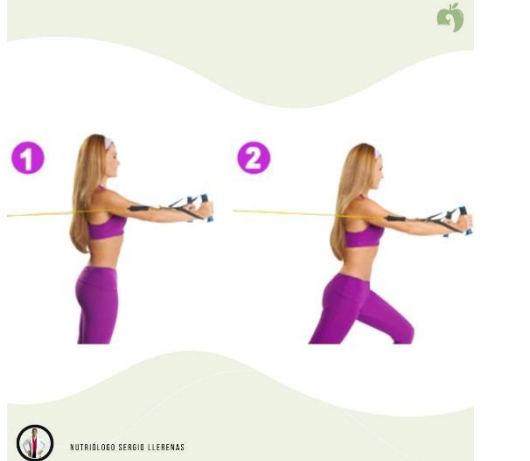
1. Marcha en el Lugar con Elevación Suave de Rodillas



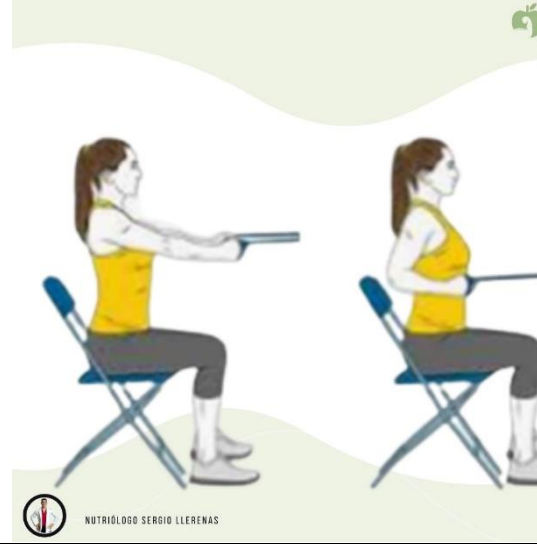
2. Boxeo Sombra Sentado



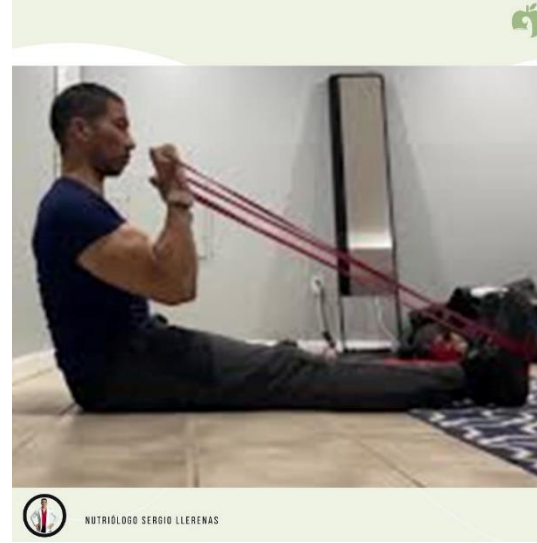
3. Press de Pecho Sentado con Banda Elástica



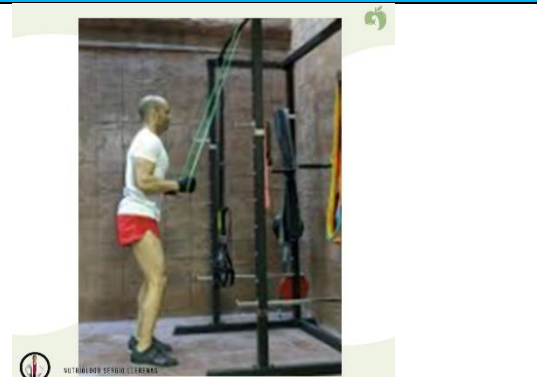
4. Remo Sentado con Banda Elástica



5. Curl de Bíceps Sentado con Banda Elástica



6. Tríceps Extensión Sentado con Banda Elástica



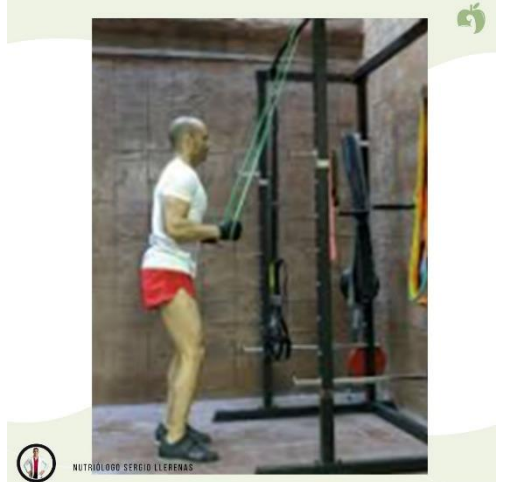
"La energía y la persistencia conquistan todas las cosas." - Benjamin Franklin

Día 4: Fuerza Superior Intensa

1. Curl de Bíceps con Banda Elástica (De pie, si es posible)



2. Tríceps Extensión Sentado con Banda Elástica



3. Pullover Sentado con Banda Elástica



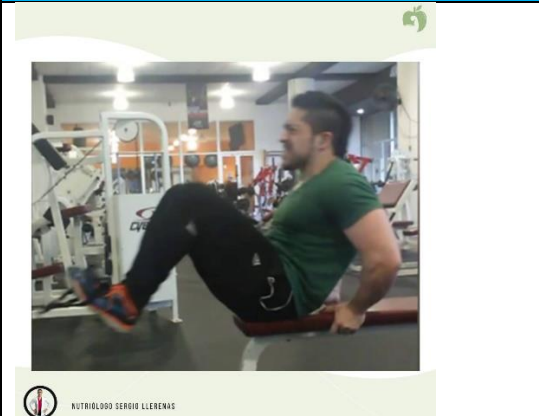
4. fly Sentado con Banda Elástica



5. Elevaciones laterales con banda



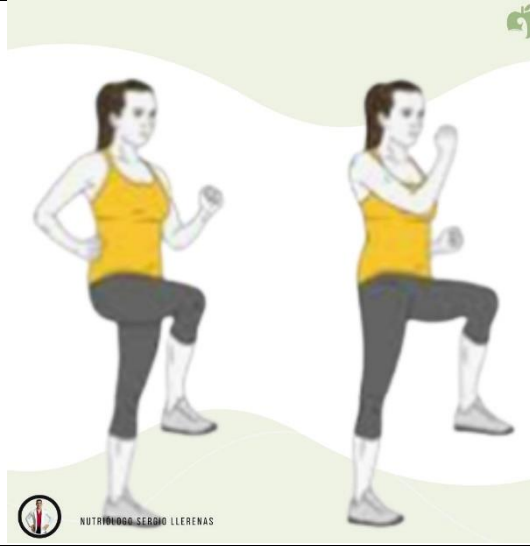
6. encogimiento de piernas al pecho sentado



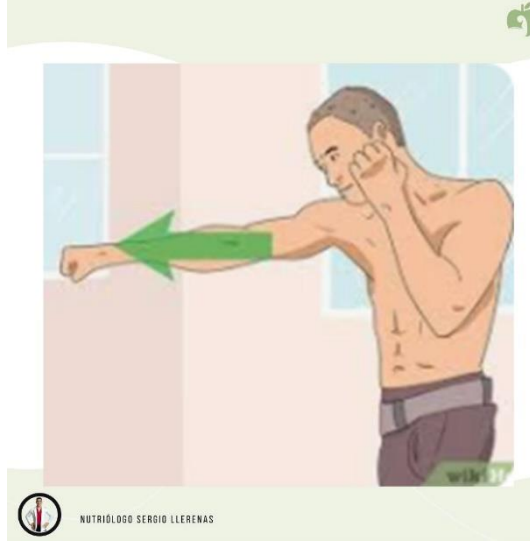
"No es la montaña la que conquistamos, sino a nosotros mismos." - Edmund Hillary

Día 5: Cardio Ligero y Coordinación

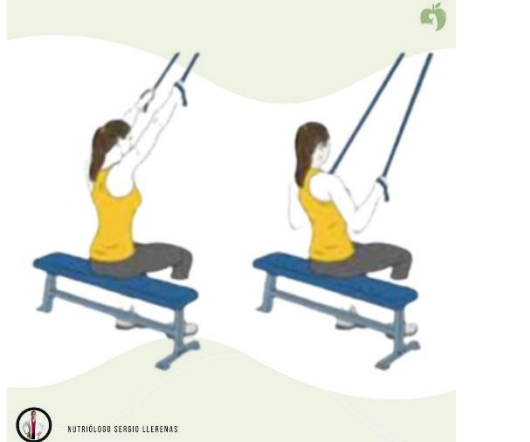
1. Marcha en el Lugar con Elevación Suave de Rodillas



2. Boxeo Sombra Sentado



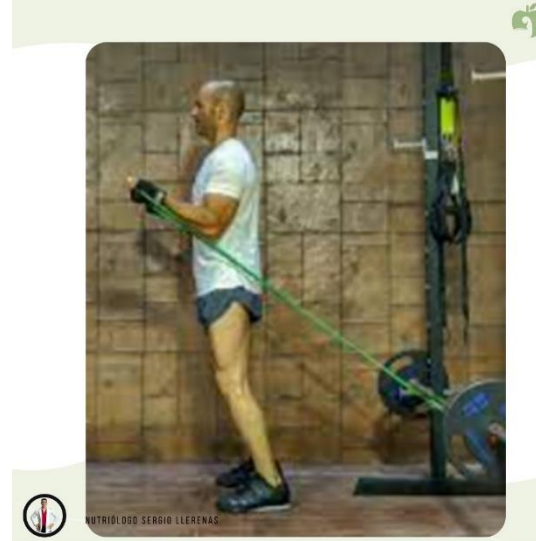
3. pull down Sentado con Banda Elástica



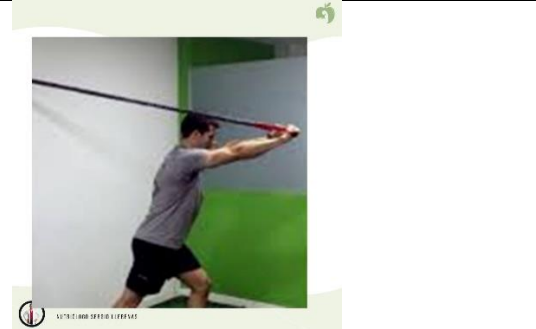
4. codo rodilla



5. Curl de bayesian



6. Tríceps tras nuca con banda en la parte superior



"La salud no es solo la ausencia de enfermedad, es el estado de completo bienestar físico, mental y social." - OMS

Día 6: Core y Fuerza de Espalda

1. encogimiento de piernas sentado



 NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS

2. Rotación de Cintura Sentado con Banda



 NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS

3. Extensión de Espalda Sentado (Inclinándose hacia adelante suavemente sosteniendo liga de resistencia, al momento de regresar a la posición vertical, se generará una resistencia)



LA LIGA VA A
GENERAR

Y VAMOS A
REGRESAR DE

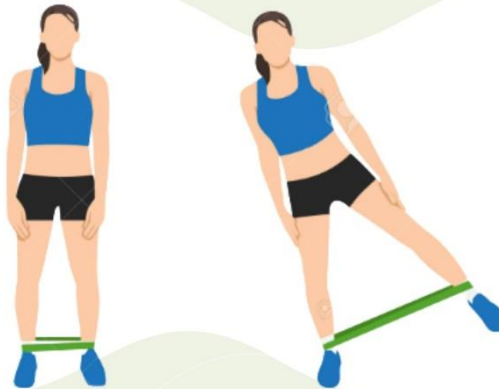
 NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS

4. Levantamientos de Pierna Alternos Sentado (Elevando ligeramente cada pierna)



 NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS

5. patada lateral



 NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS

6. patada hacia atrás con pierna estirada

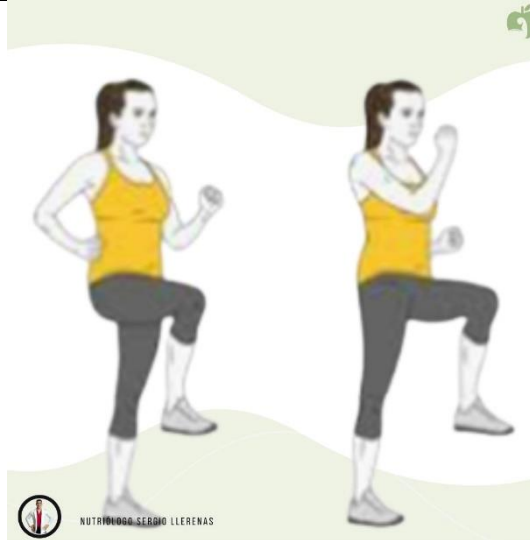


 NUTRIÓLOGO SERGIO LLERENAS

"La perseverancia es el trabajo duro que haces después de que te cansas del trabajo duro que ya hiciste." - Newt Gingrich

Día 7: Resistencia y Fuerza Superior

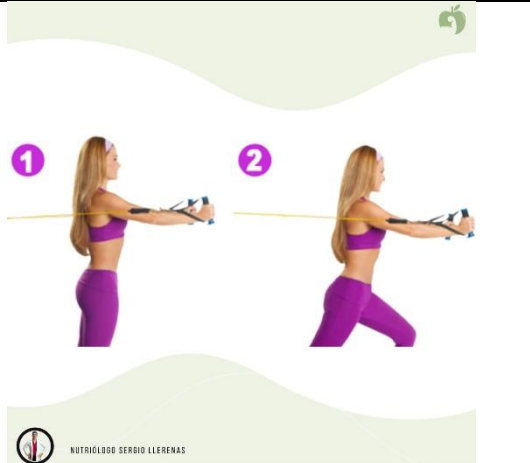
1. Marcha en el Lugar con Elevación Suave de Rodillas



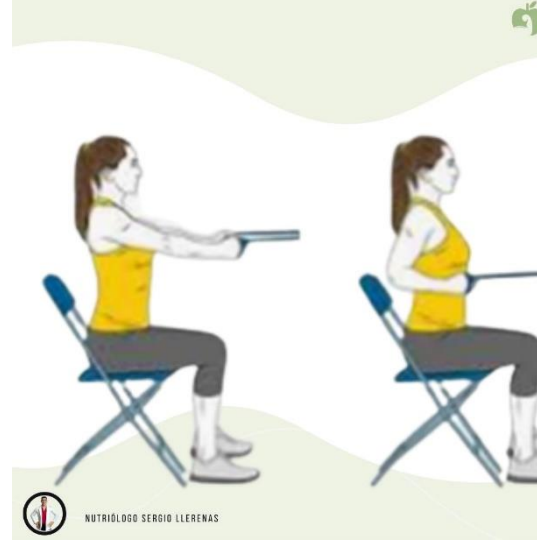
2. Boxeo Sombra Sentado



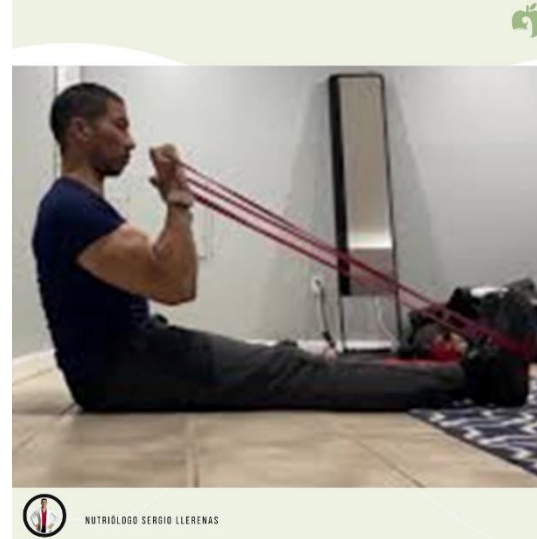
3. Press de Pecho Sentado con Banda Elástica



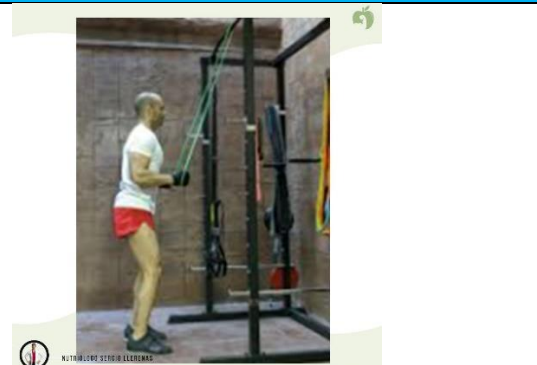
4. Remo Sentado con Banda Elástica



5. Curl de Bíceps Sentado con Banda Elástica



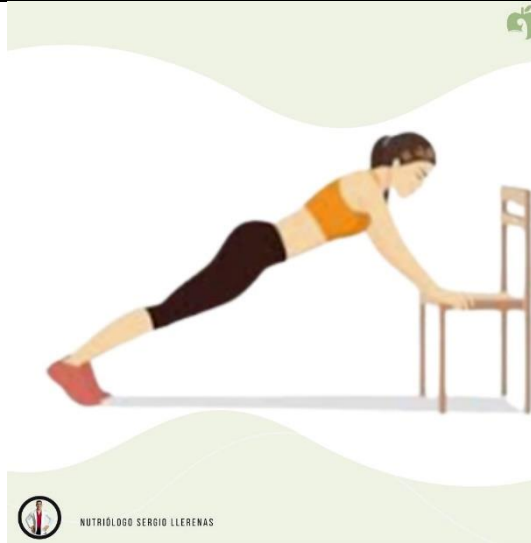
6. Tríceps Extensión Sentado con Banda Elástica



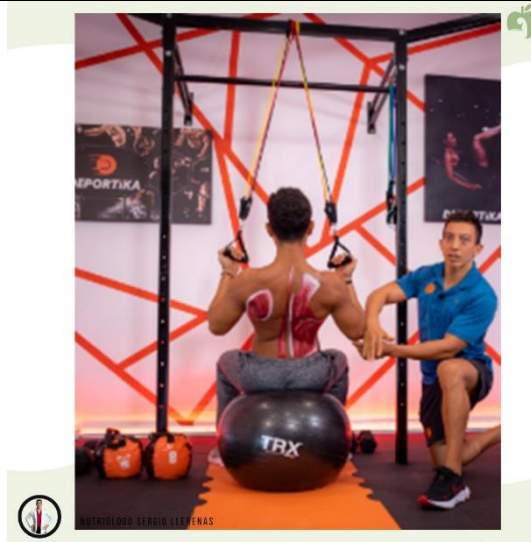
"La motivación te lleva a comenzar, pero es el hábito el que te mantiene yendo." - Jim Ryon

Día 8: Entrenamiento de Brazos y Hombros

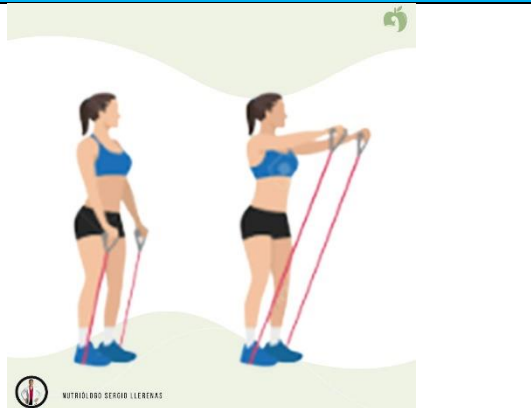
1. push up con una silla



2. pull down con liga a dos manos con mano en posición supina



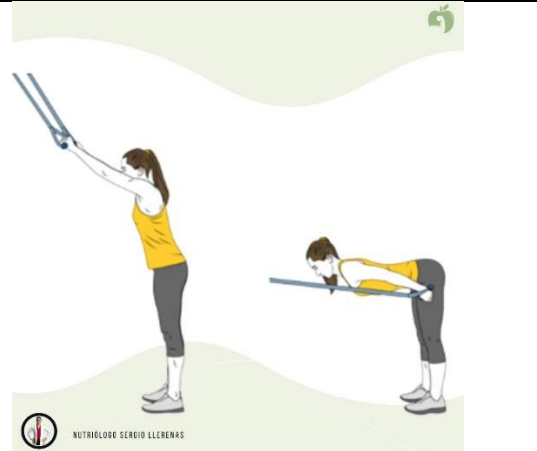
3. Elevaciones Frontales de Hombros con Banda Elástica



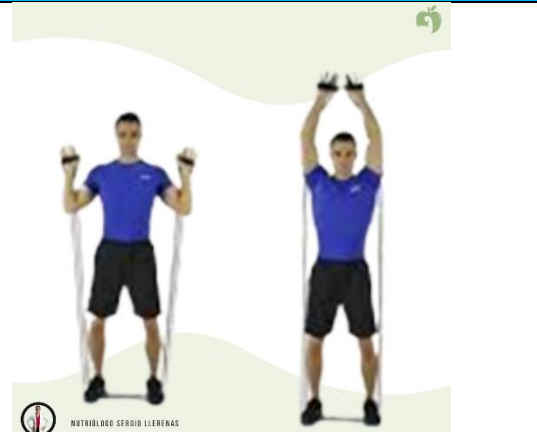
4. Rotación de tronco con banda



5. Pullover Sentado con Banda Elástica



6. Press de Hombros Sentado con Banda Elástica



"Actúa como si lo que haces marca una diferencia. Porque lo hace." - William James

Día 9: Core Fortalecido y Resistencia Cardiovascular

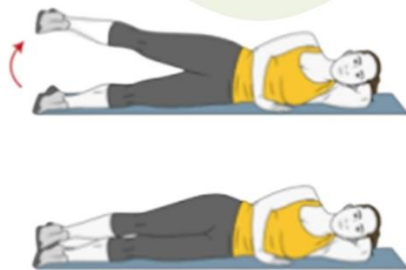
1. encogimiento de piernas al pecho sentado



2. Abducción con liga



3. Abduccion acostado



4. hip thrust



5. escaladores en una silla



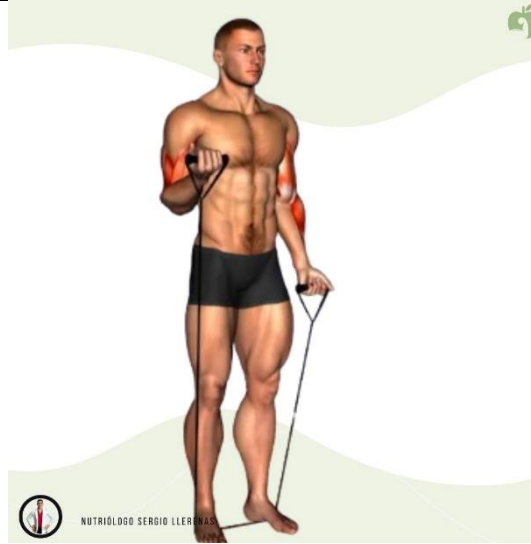
6. Wall push-ups



"El éxito no viene de vencer siempre, sino de no rendirse nunca." - Gabby Douglas

Día 10: Fuerza Total del Cuerpo Superior

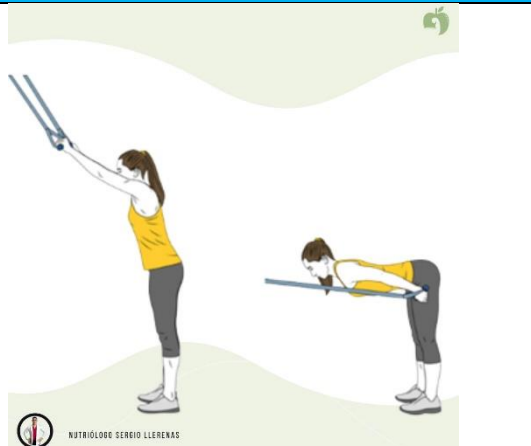
1. Curl de Bíceps con Banda Elástica (De pie, si es posible)



2. Tríceps



3. Pullover Sentado con Banda Elástica



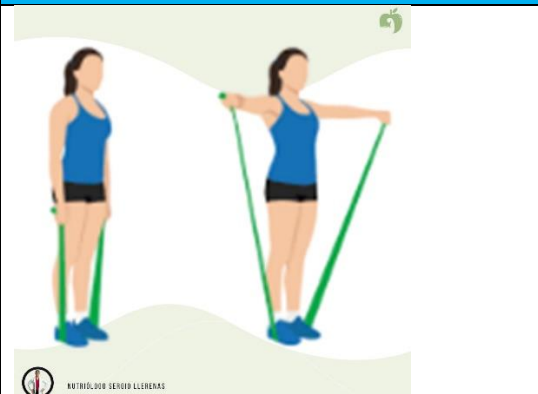
4. caminata lateral (lo más rápido que puedas)



5. Jalón al mentón liga



6. Elevaciones Laterales de Hombros con Banda Elástica



"Lo difícil lo haces de inmediato; lo imposible tarda un poco más." - George Santayana

!!!Felicidades!!!

**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