

Rutina Full Body · 15 minutos

Necesitas una esterilla, una barra donde colgarte y una goma elástica. Si no tienes barra, mira la página 2.

LA SESIÓN

15 min · 4 bloques

- 1 Calentamiento · 3 min**
8 giros 90/90 de cadera por lado · 2 × 20" colgado pasivo¹ · 2 × 20" plancha activa · 10 sentadillas sin salto
- 2 Tabata 40/20 — Ronda 1 · 5 min · intensidad media**
Los 5 ejercicios del circuito, 40" de trabajo y 20" de descanso cada uno.
- 3 Descanso activo: agarre, hombro y cadera · 2 min**
Es descanso. Reps contadas, sin prisa y sin buscar el fallo.
- 4 Tabata 40/20 — Ronda 2 · 5 min · intensidad máxima**
Mismo circuito. Termina aquí.

EL CIRCUITO — 40" TRABAJO / 20" DESCANSO

Ejercicio	La clave
1. Mountain climbers	Cadera baja, sin rebotar.
2. Flexión	Pecho al suelo, cuerpo en línea.
3. Sentadilla con salto	Aterrizas suave, rodilla mirando al pie.
4. Zancada alterna	Alterna pierna, tronco vertical.
5. Plancha activa	Empuja el suelo, glúteo y abdomen apretados.

DESCANSO ACTIVO — 2 MIN

Ejercicio	La clave
Colgado con escapulares ¹ 40"	Sube y baja los hombros colgado, alternando descarga de un brazo y otro.
Elevación de piernas colgado ² 20"	Sube las rodillas con control, sin balancearte.
Giros 90/90 de cadera 40"	Sentado, manos apoyadas detrás, rodillas de lado a lado.
Goma: manos atrás + rotación 20"	8 reps llevando las manos hacia atrás y 8 rotaciones externas por lado.

LAS TRES VERSIONES

Versión	Cómo se hace
NORMAL	Ronda 1 media → Ronda 2 máxima. Es la de por defecto.
SUAVE	Las dos rondas a intensidad media.
DURO	Las dos rondas a intensidad máxima.

Intensidad media: terminas los 40" sin parar y te sobran 2 o 3 repeticiones. **Intensidad máxima:** el máximo de repeticiones que puedas manteniendo la técnica.

El 80% del beneficio está en la primera ronda.

En 7 minutos ya te has llevado casi todo lo interesante. Si un día solo tienes eso, hazlo igual: vale muchísimo más que no hacer nada.

Si no tienes barra

Solo dos cambios. Todo lo demás de la página 1 se queda igual.

1 Colgado (calentamiento y descanso activo)

Pisa la goma con los dos pies y agárrala con las puntas de los dedos. Estira los brazos y haz el mismo movimiento de subir y bajar los hombros, aguantando arriba. La tensión la tiene que llevar el agarre, no el brazo.

2 Elevación de piernas colgado

Túmbate en la esterilla y sube las piernas rectas hasta la vertical, bajando despacio sin que la espalda baja se despegue del suelo.

DOS RECORDATORIOS

1. El descanso activo es descanso: reps contadas, no otra serie dura.
2. Nunca sacrifiques la técnica por llegar a una repetición más.