



# Rutina de entrenamiento sin material en menos de 10m<sup>2</sup>



## **Objetivo**

Mejorar el estado de forma física.

## **Servicio de consultas**

Si te surgen dudas de cómo realizar tu rutina de entrenamiento no te preocupes, puedes contratar una consulta por videoconferencia a través del [servicio de consultas](#).

## 1 Skipping

Sistema cardiovascular  
1 serie de 5 minutos



## 2 Saltos laterales

Cuádriceps  
1 serie de 1 minuto



## 3 Plancha

Pecho  
1 serie de 30 segundos



## 4 Burpee

Abdominales rectos, cuádriceps  
1 serie de 1 minuto



## 5 Plancha lateral sobre codos

Oblicuos  
1 serie de 1 minuto



## 6 Air squat

Cuádriceps  
1 serie de 1 minuto



## 7 Crunch inverso con piernas rectas

Abdominales rectos  
1 serie de 1 minuto



## 8 Split squat

Cuádriceps  
1 serie de 1 minuto



## 9 Crunch tocando los dedos de los pies

Oblicuos  
1 serie de 1 minuto



## 10 Gemelos desde sentadilla isométrica

Gemelos  
1 serie de 1 minuto



## 11 Crunch diagonal

Oblicuos  
1 serie de 1 minuto



## 12 Extension de cadera completo

Todos los abdominales  
1 serie de 1 minuto



### 13 Extensión de columna con las manos y las piernas levantadas

Zona lumbar, espalda  
1 serie de 1 minuto



### 14 Hip thrust con pierna extendida tumbado

Glúteos, cuádriceps  
1 serie de 1 minuto



### 15 Push-up

Pecho  
1 serie de 1 minuto



### 16 Zancada con salto

Cuádriceps  
1 serie de 1 minuto



### 17 Dominadas

Espalda  
1 serie de 1 minuto



### 18 Sentadillas con salto

Cuádriceps  
1 serie de 1 minuto



## 19 Fondos de tríceps - Silla

Tríceps

1 serie de 1 minuto



## 20 Curl femoral

Corvas

1 serie de 1 minuto



## 21 Elevaciones laterales

Hombros

1 serie de 1 minuto



[Entrenamiento](#)

[Servicios](#)

[Productos](#)

[Blog](#)