

Rutina HIIT en Casa

30 minutos | Sin equipamiento | Todos los niveles

Instrucciones generales

Realiza cada ejercicio durante 40 segundos seguidos de 20 segundos de descanso. Completa 4 rondas del circuito principal con 1 minuto de descanso entre rondas. Adapta la intensidad a tu nivel.

Calentamiento (5 minutos)

Ejercicio	Duracion	Notas
Marcha en el sitio	60 seg	Brazos activos, rodillas altas
Circulos de cadera	30 seg/lado	Amplitud progresiva
Rotaciones de hombros	30 seg	Adelante y atras
Sentadilla sin peso	60 seg	Lenta y controlada
Jumping jacks suaves	60 seg	Aumenta ritmo gradualmente

Circuito principal (20 minutos = 4 rondas)

Ejercicio	Trabajo	Descanso	Musculos
Sentadilla con salto	40 seg	20 seg	Piernas, gluteos
Flexiones (rodillas opcional)	40 seg	20 seg	Pecho, triceps
Mountain climbers	40 seg	20 seg	Core, cardio
Zancadas alternas	40 seg	20 seg	Piernas, equilibrio
Burpees (sin salto si necesario)	40 seg	20 seg	Cuerpo completo

Entre rondas: 1 minuto de descanso activo (caminar en el sitio, respirar profundo).

Vuelta a la calma (5 minutos)

Estiramiento	Duracion
Estiramiento de cuadriceps de pie	30 seg/pierna
Toque de puntas sentado	45 seg
Estiramiento de pecho en puerta	30 seg
Postura del nino (yoga)	45 seg
Respiracion profunda tumbado	60 seg

Progresion semanal: Semana 1-2: 3 rondas. Semana 3-4: 4 rondas. Semana 5+: Aumenta a 45/15 seg.

El ejercicio intenso genera radicales libres. Tu cuerpo necesita glutacion para neutralizarlos y recuperarse. Apoya tu produccion natural con una dieta rica en cisteina o con precursores clinicamente probados.