



Muchas veces, la falta de tiempo o la imposibilidad de asistir a un gimnasio nos impide mantenernos en forma. Sin embargo, esto no debería ser una excusa para descuidar nuestro bienestar físico. Con tan solo una hora al día y un poco de espacio en casa, podemos realizar una rutina de entrenamiento efectiva que nos ayude a mantenernos activos y en forma.

Índice ▼

1. [Calentamiento \(10 minutos\)](#)
2. [Circuito de cardio y fuerza \(30 minutos\)](#)
3. [Entrenamiento de abdomen \(15 minutos\)](#)

Calentamiento (10 minutos)

Antes de comenzar cualquier rutina de entrenamiento, es esencial dedicar unos minutos al calentamiento. Esto nos ayudará a preparar nuestro cuerpo para el ejercicio, evitando lesiones y aumentando el rendimiento.

- Salto de cuerda: 3 series de 1 minuto.
- Jumping jacks: 3 series de 20 repeticiones.
- Sentadillas: 3 series de 15 repeticiones.
- Estiramientos: 5 minutos de estiramientos de todo el cuerpo.

Circuito de cardio y fuerza (30 minutos)

En esta parte de la rutina combinaremos ejercicios cardiovasculares con ejercicios de fuerza para trabajar todo nuestro cuerpo de manera completa.

Realizar cada ejercicio durante 1 minuto y descansar 30 segundos entre cada uno:

- Saltos al cajón o escalones.
- Lunges o zancadas alternas.
- Plancha.
- Mountain climbers.
- Sentadillas con salto.
- Burpees.
- Flexiones.
- Saltos con rodillas al pecho.



Rutina de 1 hora en casa: ¡Mantente activo sin salir de tu hogar!

Entrenamiento de abdomen (15 minutos)

Para finalizar nuestra rutina de 1 hora en casa, nos enfocaremos en trabajar nuestros músculos abdominales. Estos ejercicios nos ayudarán a fortalecer y tonificar esta zona tan importante de nuestro cuerpo.

- Plancha frontal: 3 series de 30 segundos cada una.
- Crunch abdominal: 3 series de 20 repeticiones.
- Elevación de piernas: 3 series de 15 repeticiones.
- Oblicuos: 3 series de 15 repeticiones de cada lado.

Recuerda que la constancia es clave para obtener resultados. Realiza esta rutina de entrenamiento de 1 hora en casa al menos tres veces por semana y combínala con una alimentación balanceada para alcanzar tus objetivos de forma efectiva.

¡Descarga ahora nuestra rutina de 1 hora en casa en formato PDF y comienza a transformar tu cuerpo sin salir de tu hogar!