



Si estás buscando una forma de mejorar tu rendimiento físico, aumentar tu resistencia y fortalecer tu cuerpo de manera integral, la rutina de entrenamiento funcional es perfecta para ti. Este tipo de entrenamiento se basa en movimientos naturales y funcionales que te ayudarán a desarrollar fuerza, equilibrio, coordinación y flexibilidad.

Índice  ▼

1. [¿Qué es el entrenamiento funcional?](#)
2. [Ejemplos de una rutina de entrenamiento funcional](#)

## ¿Qué es el entrenamiento funcional?

El entrenamiento funcional se enfoca en mejorar la capacidad del cuerpo para realizar movimientos que son útiles en la vida diaria, así como en el rendimiento deportivo. A diferencia de los entrenamientos convencionales que se centran en músculos o grupos musculares aislados, el entrenamiento funcional trabaja el cuerpo de manera integrada.

Los movimientos que se realizan en una rutina de entrenamiento funcional imitan los patrones de movimiento que realizamos en nuestras actividades diarias, como levantar objetos, saltar, agacharse, correr, empujar y tirar. Esto hace que el entrenamiento funcional sea altamente efectivo para mejorar la fuerza, resistencia, coordinación y estabilidad en todas las áreas del cuerpo.

## Ejemplos de una rutina de entrenamiento funcional

### Calentamiento:

- Correr en el lugar durante 5 minutos para elevar la frecuencia cardíaca.
- Hacer círculos con los brazos hacia adelante y hacia atrás para calentar los hombros.
- Hacer estocadas alternas para calentar las piernas.

### Circuito de ejercicios:

1. Plancha lateral: Colócate de lado, apoyándote en un antebrazo y los pies. Mantén el cuerpo recto y aguanta durante 30 segundos. Repite del otro lado.
2. Zancadas con elevación de rodilla: Da un paso adelante con una pierna, flexionando ambas rodillas. A medida que te levantas, lleva la rodilla opuesta hacia el pecho.



## Rutina de entrenamiento funcional: desafía tus límites y mejora tu rendimiento

Alterna las piernas durante 10 repeticiones en cada lado.

3. Flexiones de brazos: Colócate en posición de plancha, con las manos separadas al ancho de los hombros. Baja el cuerpo hasta que los codos estén en ángulo de 90 grados y luego vuelve a subir. Realiza 15 repeticiones.
4. Saltos de tijera: Da un salto lateral, llevando una pierna hacia adelante y la otra hacia atrás. Alterna las piernas durante 1 minuto.
5. Plancha con elevación de pierna: Colócate en posición de plancha, con los antebrazos apoyados en el suelo. Levanta una pierna hacia arriba, manteniendo el cuerpo recto. Baja la pierna y repite con la otra. Realiza 10 repeticiones en cada lado.
6. Escaladores de montaña: Colócate en posición de plancha alta, con las manos apoyadas en el suelo. Lleva una rodilla hacia el pecho y luego cambia de pierna rápidamente. Realiza 20 repeticiones en cada lado.

### **Enfriamiento:**

- Hacer estiramientos estáticos para relajar los músculos.
- Caminar durante unos minutos para bajar la frecuencia cardíaca.

¡Descarga esta rutina de entrenamiento funcional en formato PDF y comienza a desafiar tus límites hoy mismo! Prepárate para ver resultados increíbles en tu rendimiento físico y bienestar general. ¡No te lo pierdas!