

## Rutina Principiantes Sin Material

Esta rutina consiste en un entrenamiento en formato de circuito:

- 2- 3 rondas de 11 ejercicios. Cuando acabes los 11 ejercicios en orden habrás acabado una ronda.
- 40 segundos de trabajo y 20 segundos de descanso entre ejercicios.

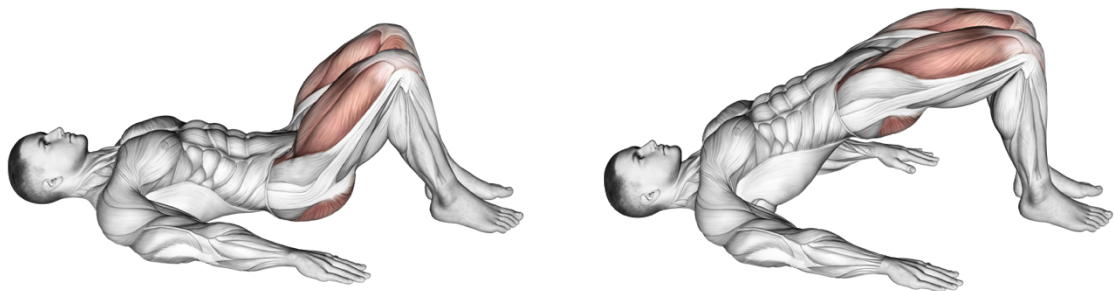
Te aconsejamos:

- Realizar como mínimo 2-3 rondas, según tu estado físico, en la primera semana de la rutina, y 3-5 rondas en la segunda semana.
- Hidratarte durante el entrenamiento.

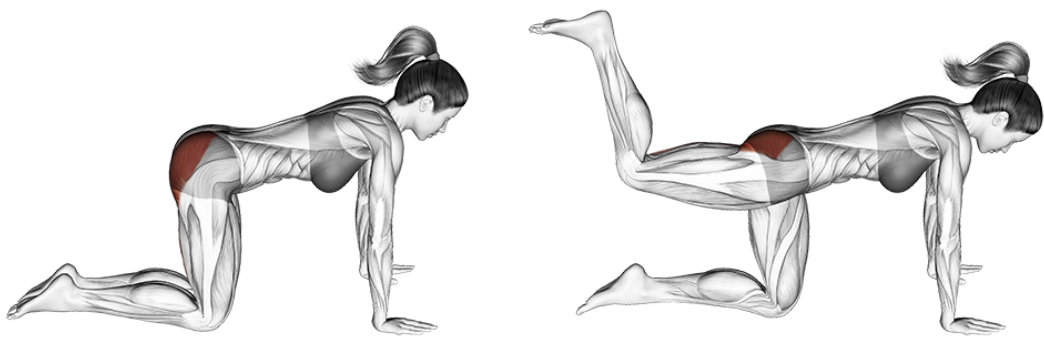
### 1. Zancada hacia atrás



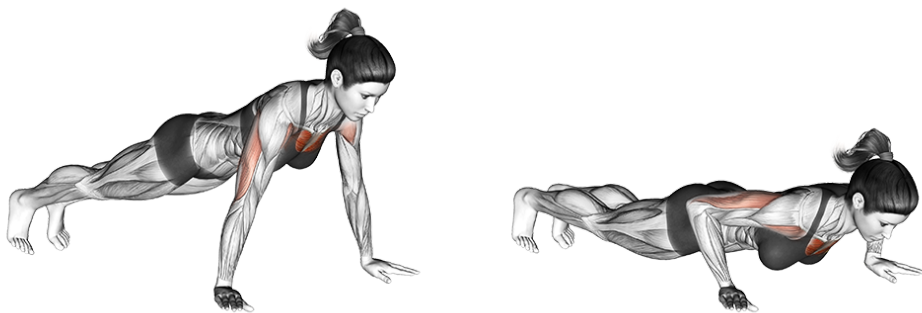
### 2. Puente de glúteo



### 3. Patada de glúteo



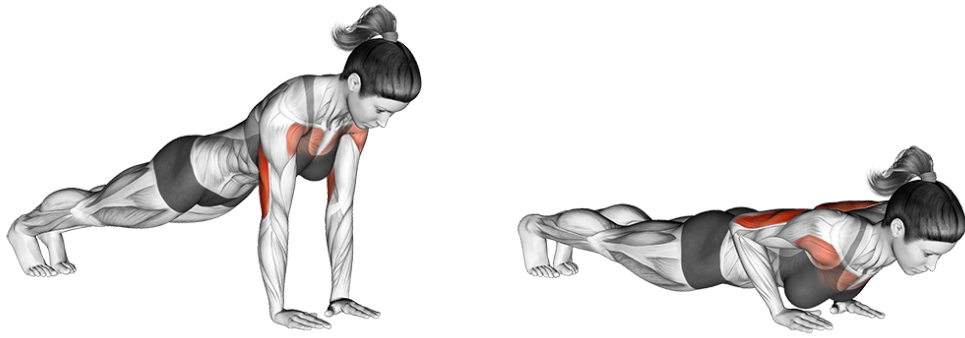
### 4. Push-ups



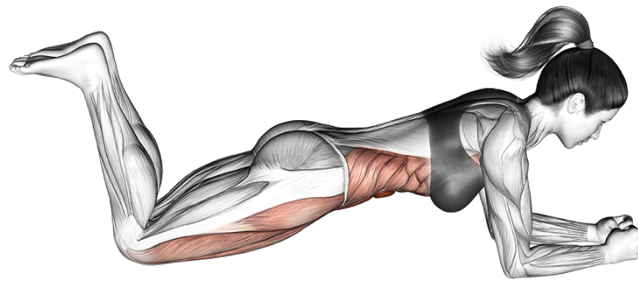
### 5. Dips de tríceps



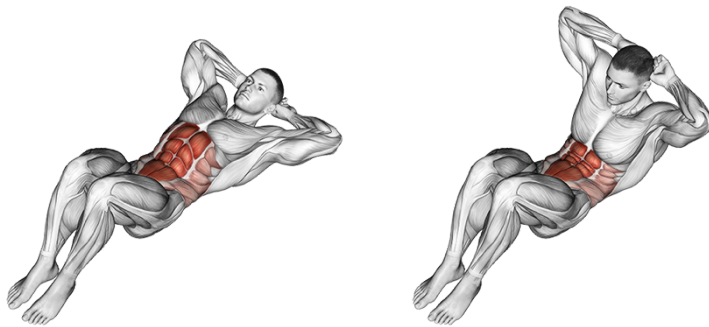
6. Push-ups de triceps



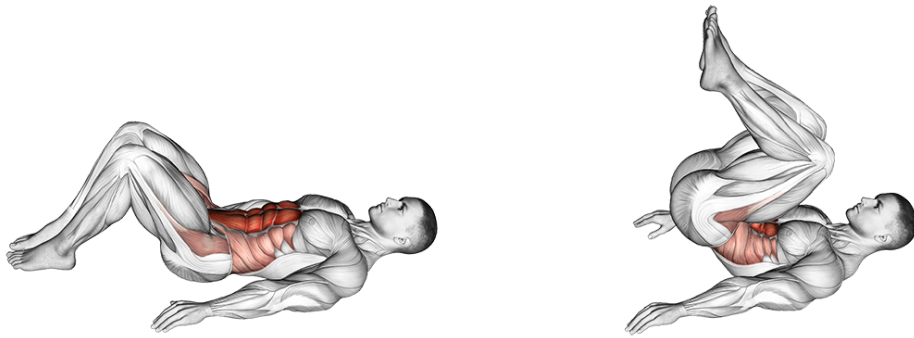
7. Hover



8. Crunch abdominal



## 9. Encogimientos de abdominal inferior



## 10. Climbers



## 11. Burpee

