



GUÍA DE EJERCICIO PARA MUJERES Y HOMBRES

CLUB
TOP ONE
2025

Comfenalco
Antioquia

Vigilado Supersubsidio

No más excusas puedes apoyarte en esta micro guía, súmale los ejercicios que más te gustan y ayúdala con caminar todos los días así sean 15 minutos... MUÉVETE.... Y siente la diferencia en tu energía.

Rutina de entrenamiento en casa (20 minutos)

Frecuencia sugerida: 3 a 5 veces por semana

Equipo: solo tu cuerpo y una silla

Formato: circuito (hacer todos los ejercicios uno tras otro, descansar y repetir)

Calentamiento (3–4 minutos)

Antes de empezar, activa el cuerpo:

- **Marcha en el lugar** – 1 minuto
- Jumping jacks (saltos con apertura de brazos y piernas) – 1 minuto
- **Movilidad articular:** círculos con hombros, caderas y tobillos – 1 minuto
- **Estiramiento dinámico de piernas** (subida de rodillas suave) – 1 minuto

Círculo principal (4 ejercicios x 3 rondas)

Haz 3 rondas de lo siguiente:

Ejercicio	Tiempo / Reps	Descanso
Sentadillas	15 repeticiones	
Flexiones de brazos	10–15 repeticiones*	
Plancha (plank)	30 segundos	
Fondos en silla (tríceps)	10–12 repeticiones	
Descansa 1 minuto entre rondas		

*Si las flexiones completas te cuestan, puedes apoyarte sobre las rodillas.

Final – Cardio activo (3 minutos)

Para cerrar con energía:

- **30 segundos** de rodillas al pecho (rápido en el lugar)
- **30 segundos** de jumping jacks
- Repetí **x3 veces** sin pausas

Enfriamiento y estiramientos (3–4 minutos)

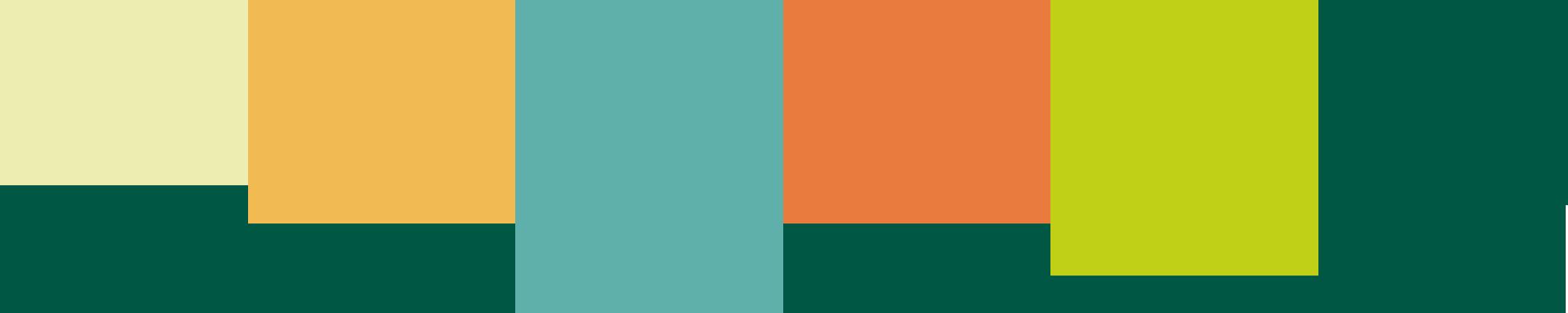
- Respiración profunda – 1 minuto
- Estiramiento de piernas (cuádriceps, isquiotibiales) – 1 minuto
- Estiramiento de brazos y espalda – 1 minuto
- Rotación suave de cuello y hombros – 1 minuto

¿Cómo usarla en la semana?

Ejemplo semanal:

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
rutina completa	descanso activo (caminata, estiramiento, yoga)	rutina completa	descanso o movilidad	rutina completa

- Fin de semana: libre o actividad recreativa (bici, caminar, bailar)



CLUB
TOP ONE
2025

Comfenalco
Antioquia

