

Cambia tu ritmo



Elige el programa que mejor se adapte a tus necesidades.

Principiante Cambia de ritmo

Programa

Etapa 1: Inicio

- Actividad 1:** Conoce tu porqué.
- Actividad 2:** Consejos para el éxito
- Actividad 3:** Calentamiento: 10 estocadas inversas en cada pierna, 10 sentadillas, 10 estocadas laterales en cada pierna, 10 patadas en el trasero, 10 rodillas altas.
Enfriamiento: Estiramientos dinámicos: círculos de cadera, estocada y torsión, postura de paloma, perro hacia abajo.
- Actividad 4:** Caminar 15 minutos, a paso ligero.
- Actividad 5:** Calentamiento. Caminar 3 minutos, correr 1 minuto (Repetir x 5).
Enfriamiento.
- Actividad 6:** Caminar 20 minutos
- Actividad 7:** Descansar y reflexionar

Etapa 2: Subir de nivel

- Actividad 8:** Calentamiento. Caminar 3 minutos. Corre 1 minuto (Repite x 5).
Enfriamiento.
- Actividad 9:** Calentamiento. Caminar 3 minutos. Corre 1 minuto (Repite x 5).
Enfriamiento.
- Actividad 10:** Caminar 15 minutos, a paso ligero.
- Actividad 11:** Calentamiento. Caminar 3 minutos. Corre 1 minuto (Repite x6).
Enfriamiento.
- Actividad 12:** Descansar y reflexionar.
- Actividad 13:** Calentamiento. Caminar 3 minutos. Corre 1 minuto (Repite x6).
Enfriamiento.
- Actividad 14:** Caminar 20 minutos, a paso ligero.

Principiante Cambia de ritmo

Programa

Etapa 3: En la zona

- Actividad 15:** Calentamiento: Caminar 2 minutos, Correr 1 minuto (Repetir x 7).
Enfriamiento.
- Actividad 16:** Calentamiento: Caminar 2 minutos, correr 1 minuto (Repetir x 7).
Enfriamiento.
- Actividad 17:** Descansar y reflexionar.
- Actividad 18:** Calentamiento: Caminar 2 minutos, correr 1 minuto (Repetir x 7).
Enfriamiento.
- Actividad 19:** Calentamiento: Caminar 2 minutos, correr 1 minuto (Repetir x 7).
Enfriamiento.
- Actividad 20:** Caminar 20 minutos, a paso ligero.
- Actividad 21:** Calentamiento: Caminar 2 minutos, correr 1 minuto (Repetir x 7).
Enfriamiento.

Etapa 4: Recta final

- Actividad 22:** Descansar y reflexionar.
- Actividad 23:** Calentamiento. Caminar 2 minutos. Corre 2 minutos (Repite x 5).
Enfriamiento.
- Actividad 24:** Calentamiento. Caminar 2 minutos. Corre 2 minutos (Repite x 5).
Enfriamiento.
- Actividad 25:** Caminar 20 minutos, a paso ligero.
- Actividad 26:** Calentamiento. Caminar 2 minutos. Corre 2 minutos (Repite x 5).
Enfriamiento.
- Actividad 27:** Descansa y reflexiona.
- Actividad 28:** Calentamiento. Caminar 2 minutos. Corre 2 minutos (Repite x 5).
Enfriamiento.
- Actividad 29:** Calentamiento. Caminar 2 minutos. Corre 2 minutos (Repite x 5).
Enfriamiento.
- Actividad 30:** ¡Celebrar, descansar, reflexionar, fijar objetivos!

Intermedio Cambia de ritmo

Programa

Intermedio Días 1 - 15

Día 1

Corre: 30 segundos
Camina: 1 minuto
Repite: 6 veces
Total: 9 minutos

Día 2

Da un paseo rápido de 15 minutos.
Mueve los brazos y camina con decisión.
Haz que tu corazón bombee.

Día 3

Túmbate de espaldas.
Tira de las rodillas hacia el pecho.
Mantén la posición durante 30 segundos.
Repite: 2 veces

Día 4

Corre: 1 minuto
Camina: 2 minutos
Repite: 4 veces
Total: 12 minutos

Día 5

Sentadillas: 10
Estocadas: 10
Repite: 2 veces

Día 6

Corre: 1 minuto
Camina: 2 minutos
Repite: 5 veces
Total: 15 minutos

Día 7

Ponte de pie y agarra el pie izquierdo con la mano izquierda.
Mantén la posición durante 30 segundos.
Cambia de pierna.

Día 8

Corre: 2 minutos
Camina: 2 minutos
Repite: 3 veces
Total: 12 minutos

Día 9

Da un paseo rápido de 20 minutos.
Mueve los brazos y camina con decisión.
Haz que tu corazón bombee.

Día 10

Corre: 2 minutos
Camina: 2 minutos
Repite: 4 veces
Total: 16 minutos

Día 11

Siéntate en el suelo y junta las plantas de los pies.
Acerca los talones a la ingle.
Mantén la posición durante 30 segundos, 3 veces.

Día 12

Corre: 3 minutos
Camina: 1 minuto
Repite: 3 veces
Total: 12 minutos

Día 13

Corre: 4 minutos
Camina: 2 minutos
Repite: 2 veces
Total: 12 minutos

Día 14

Intenta tocar los dedos de los pies y estirar los isquiotibiales.
Mantén la posición durante 30 segundos.
Repite dos veces.

Día 15

Corre: 5 minutos
Camina: 1 minuto
Repite: 2 veces
Total: 12 minutos

Intermedio Cambia de ritmo

Programa

Días intermedios 16 - 30

Día 16

Corre: 6 minutos
Camina: 1 minuto
Repite: 2 veces
Total: 14 minutos

Día 17

Sentadillas: 15
Estocadas: 15
Repite: 2 veces

Día 18

Corre: 7 minutos
Camina: 1 minuto
Repite: 2 veces
Total: 16 minutos

Día 19

Túmbate de espaldas, con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Cruza el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda, agarra el muslo izquierdo y tira hacia el pecho.
Mantén 30 segundos y cambia de pierna.

Día 20

Corre: 5 minutos
Camina: 30 segundos
Repite: 3 veces
Total: 17,5 minutos

Día 21

Da un paseo enérgico de 25 minutos.
Mueve los brazos y camina con decisión.
Haz que tu corazón bombee.

Día 22

Sentadillas: 20
Estocadas: 20
Repite: 2 veces

Día 23

Corre: 8 minutos
Camina: 1 minuto
Corre: 5 minutos
Total: 14 minutos

Día 24

Corre: 9 minutos
Camina: 1 minuto
Corre: 5 minutos
Total: 15 minutos

Día 25

Arrodíllate sobre la rodilla derecha y coloca la mano derecha sobre la rodilla izquierda.
Mira por encima del hombro izquierdo para estirar el costado.
Mantén durante 30 segundos y cambia de pierna.

Día 26

Da un paseo enérgico de 30 minutos.
Mueve los brazos y camina con determinación.
Haz que tu corazón bombee.

Día 27

Corre: 11 minutos
Camina: 30 segundos
Corre: 4 minutos
Total: 9 minutos

Día 28

Estira durante 5 minutos.
Escucha a tu cuerpo y estira donde sientas que más lo necesitas.

Día 29

DESCANSO
Mañana es el último día de este reto, así que tómate el día de hoy para reflexionar sobre tu duro trabajo y lo lejos que has llegado.

Día 30

Duración: 13 minutos
¡Continúa si te sientes capaz!