



FUERZA EXPRÉS (7 días)

Objetivo: Estimular la fuerza en poco tiempo con alta eficacia y sin necesidad de material

Duración: 7 días seguidos

Formato: 25-35 min/día

Incluye: Movilidad previa, entrenamiento funcional, alimentación sugerida diaria, respiración y meditación opcional

MOVILIDAD PREVIA (5-8 min)

Ejercicio	Reps / Tiempo
Gato-vaca con respiración nasal	10 repeticiones
Rotaciones torácicas en cuadrupedia	6 por lado
Sentadilla profunda + brazos arriba	8 repeticiones
Estocada hacia atrás + extensión	6 por pierna
Plancha con apertura de pecho lateral	6 por lado

TABLA DIARIA

Día	Entrenamiento (3 rondas salvo que indique)	Alimentación sugerida (ejemplo diario)	Meditación / Respiración sugerida
1	- Sentadilla lenta x12 - Push-up pared o rodillas x10-12 - Bird-dog x10/lado - Glute bridge isométrico x30"	Desayuno: Avena + plátano + nueces Comida: Arroz integral + pollo + verduras Cena: Tortilla + ensalada	"Activa tu energía" – Xuan Lan
2	- Sentadilla con pausa x12 - Remo con toalla x12 - Plancha codo-mano x 45seg - Crunch invertido x12 por lado	Snack post-entreno: Yogur + frutos secos Cena: Crema de verduras + pescado blanco	Respiración 4-4-6-2 (3-5 min)
3	- Split pierna: Zancada + Reach overhead x10/pierna - Peso muerto mochila/banda x12 - Wall sit + respiración x40"	Desayuno: Pan masa madre + aguacate + huevo Comida: Lentejas estofadas + arroz Cena: Salteado de tofu	"Yo soy movimiento" – Visualización libre
4	- Push-up + desplazamiento lateral x8 - Curl con toalla x12 - Plancha lateral con elevación de pierna x30" por lado	Desayuno: Avena cocida con canela Comida: Pasta integral + pavo + calabacín Cena: Ensalada tibia	"Confía en tu ritmo" – Enrique Simó
5	- Circuito 20 repeticiones o 20" en core x 3 rondas: ① Sentadilla + push-up ② Crawl estático ③ Plancha + apertura brazo	Snack post-entreno: Batido natural con leche vegetal + cacao + almendra	Respiración 4-4-6-2
6	- Flow funcional 15 min libre Usar tus movimientos favoritos de la semana (push, pull, squat, core)	Desayuno: Gachas de avena + frutos rojos Comida: Pollo al curry con arroz Cena: Crema + tortilla	"Cuerpo presente, mente clara" – Xuan Lan
7	- Test de control propio: ① Sentadilla máxima reps en 1 min ② Push-up máximo ③ Plancha máxima duración	Día flexible: Comer intuitivamente saludable según apetito y sensaciones	"Cierre del ciclo + gratitud" – Calm / libre