



Weekend Getaway Guide



Bienvenida a 7 días de movimiento en los que no necesitas nada más que tu propio cuerpo para sudar y sentirte bien antes de un día de vacación y relajación.

Cuando uno tiene de frente una escapadita como son los días de semana santa, que usualmente son de playa donde vas a estar fuera de rutina, nada mejor que aprovecharla también para encajar un poco de ejercicio para no sentirse tan mal comiendo y tomando cositas fuera de lo normal. Aunque como trainer debería decirte que no comas papitas, dips, hamburgers, hot dogs, etc. Todos sabemos que esas cosas son las que vienen en estos días así. Yo los he tenido y aunque trato de no salirme mucho de lo que se es bueno para mi también se que es imposible decirle que no a todos los snacks de vacación. Lo que si nunca fallo es en mantenerme activa y pre planifico para poder hacer ejercicio en donde sea que vaya, y eso es lo que te estoy dando aquí, una guía corta de ejercicios que te puedes llevar a donde sea y hacer donde y cuando quieras en esos días libres.

Mi recomendación es que antes de irte tomes la decisión de que vas a sacar una rato para hacerlo. Siempre es mejor hacerlos en la mañana, aunque te tengas que levantar mas temprano, para que así ya salgas de eso. Además te va ayudar a tomar mejores decisiones en cuanto a comida durante el día.

Calendario

Los workouts están hechos pensando en una semana que va de lunes a domingo, tomando en cuenta que el receso de semana santa o primavera es usualmente así pero por ninguna razón quiere decir que no puedas comenzar en otro día de la semana. Hay 2 días de descanso, uno de ellos incluye una rutina corta de estiramiento para que tengas algo que hacer pero sobre todo para que puedas darle cariño a esos musculos que tan duro trabajan. Igual te sirven para estiramiento cada día luego de que completes los workouts. Por último recuerda que no tienes que seguir el orden al pie de la letra, puedes intercambiar un día por el otro dependiendo de como te sientas. Hay unos workouts

mas intensos y otros mas suavitos, siéntete en la libertad de escoger el que quieras cada día.

Modificaciones

Viste la lista de ejercicios y dices, ¡no, yo no puedo hacer eso! Siempre puedes modificarlos por otra cosa o por una versión mas fácil de ese ejercicio. Quizás puedes eliminar un brinco, hacer menos repeticiones o tiempo de algún ejercicio o también cambiar un ejercicio por otro que sepas que si puedes hacer. Las posibilidades son muchas, pero si verdaderamente no sabes que hacer me puedes contactar, por email o a través de FB o Instagram con un DM y te ayudo!

¿Como se hacen?

Hay 2 tipos de workouts. Ambos son circuitos cortos lo que quiere decir que vas a hacer cada ejercicio uno detrás del otro. En unos vas a trabajar y descansar un tiempo ya establecido y en los otros vas a trabajar completando una cantidad de repeticiones específicas para cada ejercicio. Recuerda como te dije antes, que

siempre puedes modificar esto. Si necesitas hacer menos o mas repeticiones de un ejercicio puedes, igual si quieres puedes añadir tiempo o reducirlo es tu decisión. El tiempo y las repeticiones son una guía pero para nada te tienes que seguirla al pie de la letra. Lo que quiero es que hagas estos workouts tuyos y que hagas lo que sientas sea necesario para ti.

Calentamiento & Cool Down

Al esto ser una guía corta no hay una guía de calentamiento y de estiramiento, pero como todos sabemos es super importante hacer ambas cosas para evitar lesiones y dolores innecesarios. Lo mas importante es que sepas que si lo debes de hacer SIEMPRE.

Para calentar puedes salir a dar una caminata o corridita suave de 10 minutos para poner la sangre a correr y calentar y soltar los tejidos musculares. Si no puedes salir puedes correr en el mismo sitio, brincar cuica imaginaria o hacer jumping jacks. Luego de eso, si sientes algún punto del cuerpo un poco tight puedes hacer varios estiramientos, siempre y cuando no los

sostengas mas de 15 -20 segundos, pues tampoco quieres relajar tanto el músculo antes de hacer un workout. Luego de eso ya debes estar lista para comenzar.

Para estirar igual puedes dejarte llevar por los estiramientos que están puestos para el día 3 pues son super completos para luego del workout.

READY, SET, GO!!!

Ok, casi casi ready! Te estás preguntando que necesito para los workouts. En realidad no necesitas nada más que tu propio cuerpo para hacerlo en cuanto a peso. Lo único seria un mat bueno, NO de los de yoga finitos, para que tengas un lugar seguro donde realizar los ejercicios especialmente los que conllevan algún brinco o acostarse en el piso. Aunque puede coger espacio o ser difícil llevar uno en un avión es lo mejor. Si no lo llevas entonces alguna alfombra que no resbale o al menos una toalla donde te puedas acostar cómoda en el

piso puede funcionar. Importante que si no tienes una superficie suave calientes bien para que no te lastimes.

¡AHORA SÍ NOS FUIMOS!

 Día 1

 repeticiones por ejercicio

 4 vueltas al circuito

 Workout:

Body weight squat - **15**

Push up - modificado - **15**

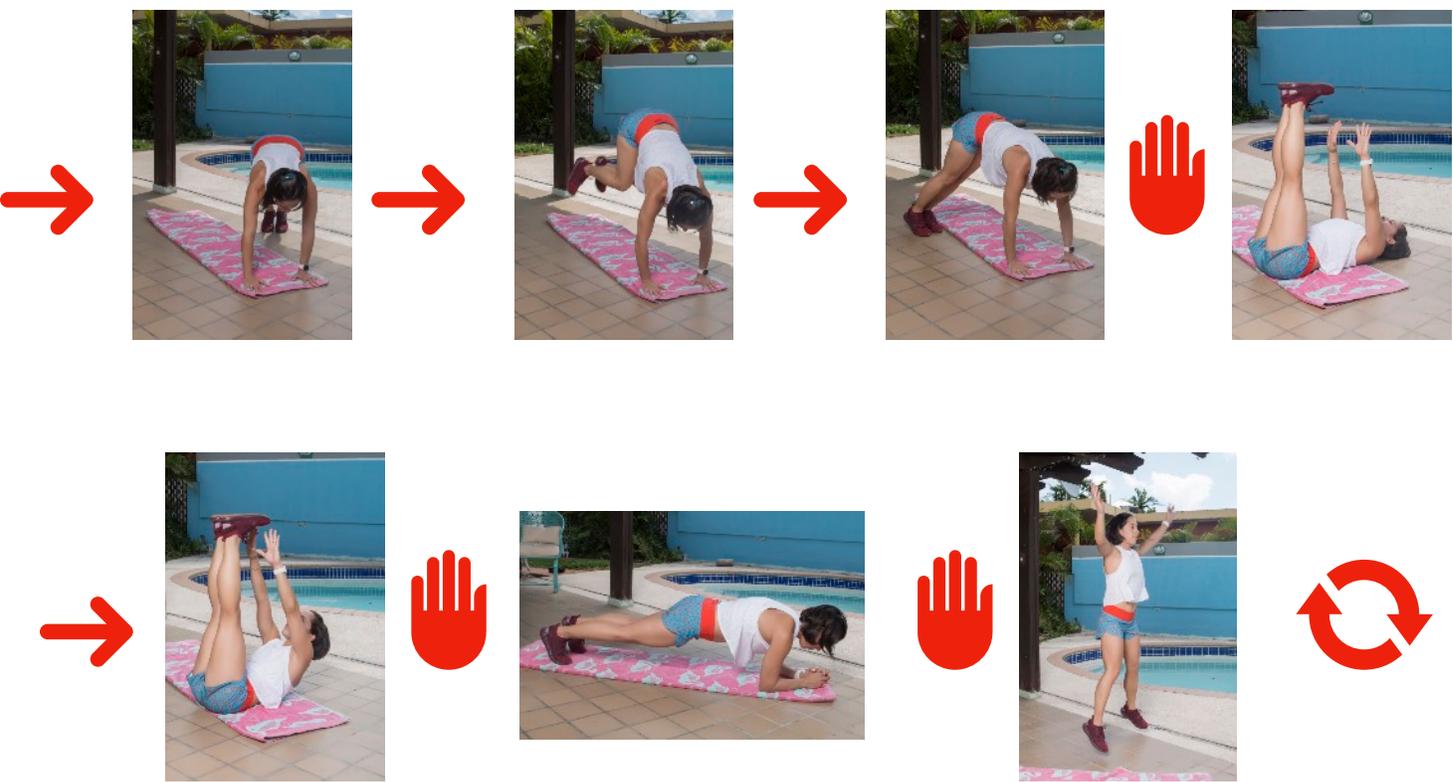
Mat jumps - modificación elimina el brinco - **12 cada lado**

Straight leg toe touch crunch - **15**

Plank - modificación rodillas al piso (como en el push up)

Jumping jacks - **20 segundos**





 Día 2

 Intervalos: 45 segundos ejercicio / 15 descanso

 4 vueltas al circuito

 Workout:

Side step jump - Modificación elimina el brinco

Superman

Bridge march - Modificación haz el bridge solo subiendo y bajando.

Plank twist - Modificación aguanta el plank solo

Reverse lunge to knee raise - Modificación elimina el knee raise.

Wall squat



 Día 3 - Descanso Activo

 30 segundos en cada estiramiento

 2 veces cada estiramiento en cada lado

 Workout - camina, joggea 10 minutos o 50 jumping jacks para que calientes los músculos antes de estirar.

Haz cada estiramiento hasta donde te lo permita tu rango de movimiento. Si sientes dolor quítale un poco de tensión al estiramiento, eso quiere decir que no tienes suficiente flexibilidad ahí. Pero el practicarlos con el tiempo te ayudará a expandirlo. Es completamente normal tener un lado más flexible que el otro. Recuerda que puedes usar esta rutina luego de cada uno de los workouts para tu cool down.

Overhead side stretch

Chest opener

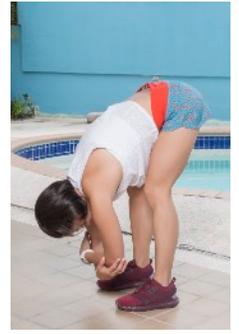
Upper back stretch

Forward fold

Sitting figure 4 stretch

Hip flexor & hamstring stretch

Bent knee spinal twist



 Día 4

 45 segundos de ejercicio / 15 segundos de descanso

 4 vueltas del circuito

 Workout:

Latral squat walk / 3 pasos a cada lado alternando
Jump over cardio - cualquier objeto o toalla enrollada pesa, 2etc. Modificación brincar cuica imaginaria

Inchworm plank

Reverse lunge to kick - Modificación elimina la patada

Body weight russian twist - Modificación deja los pies en el piso.

Push up & Mt climber





☀️ Día 5

🕒 30 segundos / 15 segundos de descanso

🔄 4 vueltas del circuito

💧 Workout:

Hi knee run - Modificación marchar en sitio

Modified side plank with leg lift

Squat jump - Modificación hacer body weight squats

Plank opposite toe touch - Modificación aguantar el plank solo



☀️ Día 6

🎲 12 repeticiones de cada ejercicio a cada lado

🔄 3 vueltas del circuito

💧 Workout:

Tuck jump plank - Modificación elimina el brinco y solo da 2 pasos hacia adentro.

2 way lunge

scissor abs

push up to plank twist - Modificación haz solo el plank sin el twist.

Squat jump - Modificación haz solo body weight squats.

Burpee - Modificación haz pasos en vez de brincar.





 Día 7
 Workout:

 Descanso

Hoy tienes la opción de no hacer nada y dejar que tu cuerpo descanse. Siempre puedes decidir dar una caminata, hacer un poco de yoga o hacer los estiramientos que hiciste el día 3. Decide tu lo que es mejor para tu cuerpo.

¡Felicidades terminaste!

Sé que en algunos momentos probablemente te sentiste sin aire y que no podías mas, ¡pero lo lograste! Y debes estar super orgullosa de eso. Así que date un buen aplauso y disfruta de lo bien que se siente haberte ejercitado estando de vacación.

¿AHORA QUE?

Si te gustaron estos workouts y no quieres parar aquí tienes varias opciones para entrenar conmigo.

Online Trainings - a través de al app Trainerize. Rutinas personalizadas para ti semanalmente.

Personal Training en casa - Sesiones de entrenamiento individualizado en tu casa de 1 hora.

Personal Training In Studio - Sesiones de entrenamiento individualizadas de 1 hora en mi home gym con todo mi equipo.

E-books - Con el lanzamiento de esta guía gratis viene otro de camino más completo de 6 semanas de ejercicios e información nutricional y la apertura de un grupo privado en facebook para las personas que también lo estén haciendo para que se den apoyo en ese foro.

