

# Tu Vida Fit

[Descargar PDF](#)[Inicio](#)[Rutinas](#)[Recetas](#)[Plan 30 días](#)[Blog](#)

## Transforma tu cuerpo sin dietas extremas

Descubre planes realistas, recetas económicas y rutinas para todos los niveles.

Este plan de 30 días está diseñado para ayudarte a construir fuerza, mejorar tu salud y adoptar hábitos sostenibles. Sigue las tablas diarias con ejercicios variados y fáciles de seguir desde casa o en el gimnasio.

## Índice

[Semana 1 - Adaptación](#)[Semana 2 - Progresión](#)[Semana 3 - Intensidad](#)[Semana 4 - Consolidación](#)[Consejos importantes](#)

## Semana 1 - Adaptación

Día	Ejercicio	Repeticiones / Tiempo	Descripción
Lunes	Sentadillas	3x12	Sin peso, mantén la espalda recta
Martes	Flexiones de brazos (rodillas)	3x10	Apoyando rodillas para menor carga
Miércoles	Plancha	3x20s	Mantén el cuerpo recto y abdominales activados
Jueves	Descanso activo	30 min caminata	Ritmo suave para activar circulación

Día	Ejercicio	Repeticiones / Tiempo	Descripción
Viernes	Zancadas	3x10 por pierna	Controla la rodilla para no pasar la punta del pie
Sábado	Estiramientos y movilidad	15-20 min	Incluye piernas, espalda y brazos
Domingo	Descanso total	-	Recupera y prepárate para la próxima semana

## Semana 2 - Progresión

Día	Ejercicio	Repeticiones / Tiempo	Descripción
Lunes	Sentadillas con salto	3x15	Aumenta potencia y cardio
Martes	Flexiones estándar	3x12	Si es muy difícil, usa apoyo rodillas
Miércoles	Plancha con elevación de piernas	3x25s	Incrementa la estabilidad del core
Jueves	Caminar rápido o trotar suave	30 min	Activa el metabolismo
Viernes	Zancadas con mancuernas o peso corporal	3x12 por pierna	Mejora fuerza y equilibrio
Sábado	Movilidad y estiramientos profundos	20 min	Prioriza zonas tensas
Domingo	Descanso total	-	Importante para la recuperación muscular

## Semana 3 - Intensidad

Día	Ejercicio	Repeticiones / Tiempo	Descripción
Lunes	Sentadillas con salto y peso	4x15	Usa mancuernas o botellas de agua
Martes	Flexiones con palmada	4x12	Ejercicio pliométrico para explosividad

Día	Ejercicio	Repeticiones / Tiempo	Descripción
Miércoles	Plancha lateral	3x30s cada lado	Fortalece oblicuos y estabilidad
Jueves	Cardio HIIT (correr, saltos)	20 min	Alterna alta y baja intensidad
Viernes	Zancadas con peso extra	4x12 por pierna	Intensifica el trabajo muscular
Sábado	Yoga o estiramientos largos	30 min	Recuperación activa y flexibilidad
Domingo	Descanso activo	40 min caminata suave	Ayuda a la recuperación

## Semana 4 - Consolidación

Día	Ejercicio	Repeticiones / Tiempo	Descripción
Lunes	Sentadillas con peso + salto	4x20	Desafía tu fuerza y resistencia
Martes	Flexiones completas	4x15	Intensidad máxima, técnica perfecta
Miércoles	Plancha con variaciones	4x40s	Core fuerte y estable
Jueves	Cardio moderado	30 min	Mejora tu capacidad aeróbica
Viernes	Zancadas con salto	4x15 por pierna	Ejercicio avanzado de fuerza explosiva
Sábado	Estiramientos y movilidad avanzada	30 min	Prevención de lesiones y flexibilidad
Domingo	Descanso total	-	Preparación para continuar mejorando

## Consejos importantes para tu éxito

-  Escucha a tu cuerpo: no fuerces si sientes dolor intenso.
-  Hidrátate constantemente durante el día.
-  Complementa el ejercicio con una alimentación equilibrada.
-  Duerme al menos 7-8 horas diarias para una buena recuperación.

-  Realiza calentamientos y estiramientos para evitar lesiones.
-  Sé constante, la disciplina es clave para ver resultados.

© 2025 Tu Vida Fit. Todos los derechos reservados.