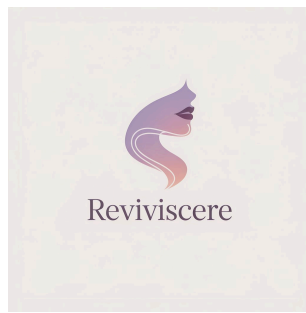




Fuerza en 20 Minutos: Reto para Mamás con Vida Real"

Vuelve a ti. Vuelve a tu fuerza. Un entrenamiento de bajo impacto para reconectar contigo misma, con 6 ejercicios clave, simples y potentes.

Sabemos que eres mamá, profesional, cuidadora, mujer todo terreno. Pero también eres tú.

Este reto de 20 minutos está diseñado para ayudarte a reconectar con tu cuerpo, tu energía y tu fuerza interior. Sin complicaciones. Sin excusas. Solo tú, tu espacio, y ganas de volver a sentirte **viva, activa y poderosa.**

MATERIALES NECESARIOS:

- Un espacio libre de 2x2 m.
- Una colchoneta, map o toalla.
- 1 par de mancuernas (1-3 kg) ,garrafas de agua o botellas de agua.
- Ropa cómoda, zapatillas deportivas.
- Agua para hidratarte.

Opción sin mancuernas disponible. Solo con tu peso corporal.

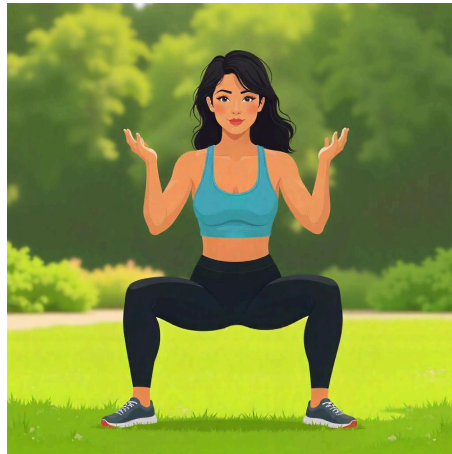
RUTINA DE EJERCICIOS:

BLOQUE 1 (3 vueltas – descanso 120 seg entre cada vuelta)

- **Sentadilla clásica**

15 repeticiones – Fortalece piernas y glúteos.

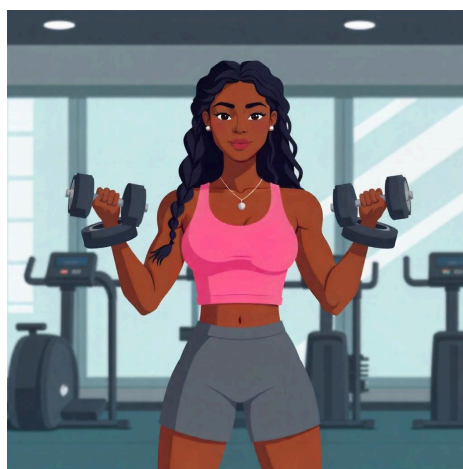
→ De pie, pies separados al ancho de hombros, baja como si te sentaras, mantén la espalda recta.



- **Curl de bíceps con mancuernas**

12 repeticiones – Tonifica brazos y activa el core.

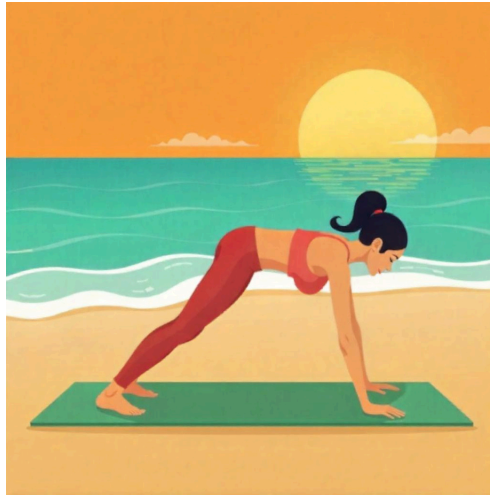
→ De pie, brazos extendidos, flexiona los codos y lleva las mancuernas hacia los hombros.



- **Plancha estática**

30 segundos – Activa el core, brazos y postura.

→ Apoya antebrazos y puntas de pies, mantén el cuerpo alineado.



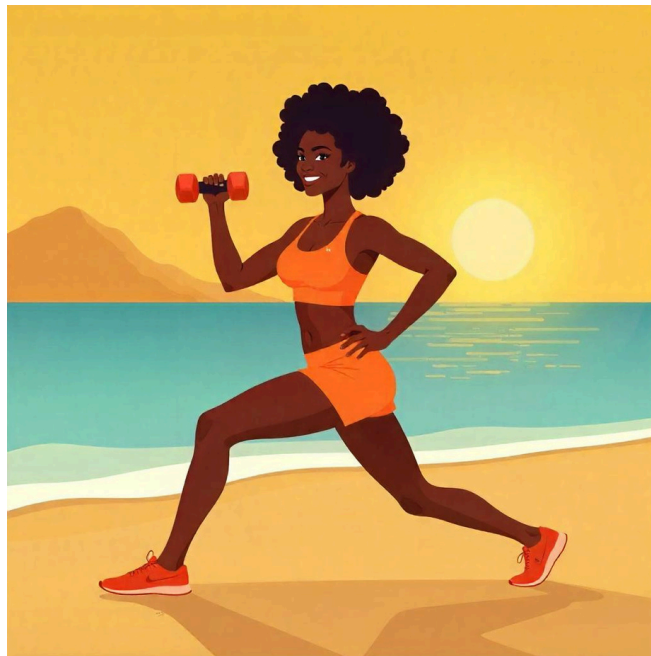
BLOQUE 2 (3 vueltas – descanso 120 seg entre cada vuelta)

- **Zancadas alternas**

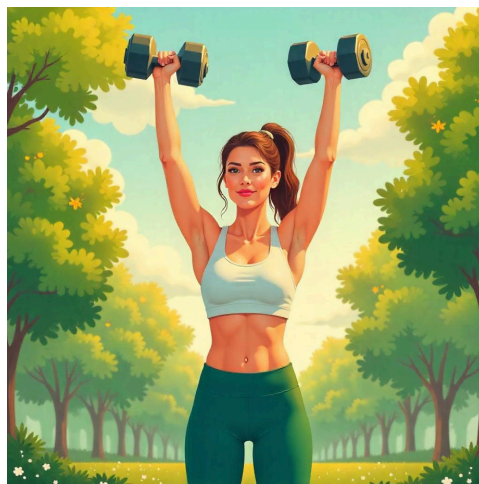
12 por pierna – Trabaja fuerza y equilibrio.

→ Da un paso al frente y baja la rodilla trasera hacia el suelo.





- **Extensión de tríceps por encima de la cabeza**
12 repeticiones – Fortalece parte trasera del brazo.
→ Sujeta una mancuerna con ambas manos por encima de la cabeza y flexiona los codos.



- **Crunch abdominal lento**
15 repeticiones – Refuerza abdomen profundo.
→ Tumbada boca arriba, piernas flexionadas, sube el tronco lento controlando el movimiento.

-



Frase del día: **“Volver a ti no es retroceder. Es recordar quién fuiste antes de olvidarte.”**