

# EN FLAME

## 1. ACTIVA TU CUERPO (CALENTAMIENTO DINÁMICO)

● **Objetivo:** Preparar tu cuerpo para la acción, mejorar la movilidad y evitar lesiones.

● **Ejemplo de ejercicios:** Movilidad articular, activación de core, ejercicios de rango de movimiento.



## 2. FUERZA + CARDIO + MIXTO



01 Fuerza: Cargas progresivas, control del movimiento.



02 Cardio: Métodos como Tábita, AMRAP, EMOM, Fortime.



03 Mixto: Combinación de fuerza y cardio para máxima eficiencia.



Objetivo: Desarrollo completo de tu cuerpo con trabajo funcional equilibrado.

## 3. AJUSTE FINAL (CORE + TÉCNICA + ESTABILIDAD)



Objetivo: Consolidar lo trabajado, enfocarse en control postural y estabilidad.

**Ejemplo de ejercicios:** Trabajo de core, equilibrio, patrones de movimiento funcional.

