Canelith

COLECCIÓN ENTRENAMIENTO

7 DÍAS









GRATIS · RETO EN CASA

Reto de 7 días con Canela

20 minutos al día, sin equipo, para empezar a moverte con la técnica bien hecha. Con una receta y un hábito para cada día.

Gratis | Sin equipo | 20 min al día

INCLUYE

1. 7 rutinas cortas con dibujos
2. 3 niveles: principiante a avanzado
3. Un hábito sencillo cada día
4. Una receta fácil para cada día
5. Tu registro para marcar cada día
6. La prueba del Día 7 para ver tu avance

Bien hecho y bien explicado

canelith.com



Canela te explica el reto en un minuto.

Cómo funciona el reto

Siete días, una rutina corta cada día. Haces los 5 ejercicios seguidos, descansas 1 minuto y repites las vueltas que te tocan según tu nivel. Con el calentamiento y el estiramiento son unos 20 minutos.

ELIGE TU NIVEL

Principiante

30 s de trabajo · 30 s de descanso · 2 vueltas

Intermedio

40 s · 20 s · 3 vueltas

Avanzado

45 s · 15 s · 4 vueltas

Si nunca has entrenado o hace mucho no lo haces, empieza en Principiante. Puedes subir de nivel a mitad del reto si te queda fácil.

CALENTAMIENTO (3 MIN)

- 30 s de marcha en el puesto.
- 10 círculos de brazos hacia adelante y 10 hacia atrás.
- 10 sentadillas lentas y cortas.
- 10 giros de cadera a cada lado.
- 30 s de marcha subiendo rodillas.

ESTIRAMIENTO (3 MIN)

- Cuádriceps de pie: 20 s por lado.
- Isquiotibiales sentado: 30 s.
- Glúteo acostado (figura 4): 20 s por lado.
- Pecho en el marco de la puerta: 20 s.
- Postura del niño: 30 s respirando lento.

TU SALUD PRIMERO

Para si sientes dolor agudo, mareo o falta de aire fuerte. Si estás en embarazo, tienes una lesión, una condición del corazón o te operaron hace poco, consulta con tu médico antes de empezar. Cansancio y algo de dolor muscular al otro día son normales.

COMPÁRTELO

Sube tu día a Instagram con **#RetoCanelith** y etiqueta a **@canelith_**. Nos encanta verte avanzar.

DÍA 1

Cuerpo completo

≈ 20 min

Calienta 3 minutos. Luego haz los 5 ejercicios seguidos con los tiempos de tu nivel, descansa 1 minuto y repite. Termina con el estiramiento.

Principiante: 30 s de trabajo · 30 s de descanso · 2 vueltas

Intermedio: 40 s · 20 s · 3 vueltas

Avanzado: 45 s · 15 s · 4 vueltas



1 Sentadilla al aire

Pies al ancho de hombros, baja como si te sentaras atrás, rodillas en la línea de los pies, pecho arriba.



2 Flexión de pecho inclinada

Manos en una mesa o sofá firme, cuerpo recto de cabeza a talones; baja el pecho y empuja.



3 Puente de glúteo

Boca arriba, rodillas dobladas; sube la cadera apretando glúteos sin arquear la espalda y baja lento.



4 Perro de caza (bird dog)

En cuatro apoyos, estira brazo y pierna contrarios sin mover la cadera; alterna lados.



5 Plancha

Antebrazos bajo los hombros, cuerpo recto, abdomen y glúteos apretados. Respira.

HÁBITO DEL DÍA Toma agua apenas te levantes: 1 vaso antes del café.

RECETA DEL DÍA Huevos pericos con espinaca y arepa · en el recetario gratis *Recetas básicas*.

Consejo de Canela: Anota cuántas repeticiones hiciste en la sentadilla: el Día 7 lo comparas.

☐ Lo hice **Nivel:** _____ **Energía 1–5:** ____ **Notas:** _____

DÍA 2

Piernas y glúteos

≈ 20 min

Calienta 3 minutos. Luego haz los 5 ejercicios seguidos con los tiempos de tu nivel, descansa 1 minuto y repite. Termina con el estiramiento.

Principiante: 30 s de trabajo · 30 s de descanso · 2 vueltas

Intermedio: 40 s · 20 s · 3 vueltas

Avanzado: 45 s · 15 s · 4 vueltas



1 Sentadilla sumo

Pies más abiertos y puntas hacia afuera; baja recto con el pecho arriba.



2 Zancada hacia atrás

Da un paso atrás y baja las dos rodillas a 90°; vuelve empujando con la pierna de adelante. Alterna.



3 Puente a una pierna

Como el puente, pero con una pierna estirada; la cadera no se cae hacia un lado. Mitad del tiempo por lado.



4 Elevación lateral de pierna acostada

De lado, pierna de arriba estirada; súbela sin girar la cadera y baja lento. Mitad del tiempo por lado.



5 Elevación de pantorrillas

De pie, sube a puntas despacio, aguanta 1 segundo arriba y baja controlado.

HÁBITO DEL DÍA Pon proteína en cada comida: huevo, pollo, pescado, fríjol, lenteja o yogur griego.

RECETA DEL DÍA Pollo salteado con verduras y arroz · en el recetario gratis *Recetas básicas*.

Consejo de Bella: Si te duele la rodilla en la zancada, hazla más corta o con apoyo en una silla.

☐ Lo hice **Nivel:** _____ **Energía 1–5:** ____ **Notas:** _____

DÍA 3

Tren superior y abdomen

≈ 20 min

Calienta 3 minutos. Luego haz los 5 ejercicios seguidos con los tiempos de tu nivel, descansa 1 minuto y repite. Termina con el estiramiento.

Principiante: 30 s de trabajo · 30 s de descanso · 2 vueltas

Intermedio: 40 s · 20 s · 3 vueltas

Avanzado: 45 s · 15 s · 4 vueltas



1 Flexión de pecho con rodillas apoyadas

Rodillas en el piso, cuerpo recto de cabeza a rodillas; baja el pecho entre las manos.



2 Fondos en silla

Manos en el borde de una silla firme, baja doblando codos hacia atrás y sube.



3 Superman

Boca abajo, sube un poco brazos y piernas mirando al piso; aguanta 2 segundos y baja.



4 Plancha tocando hombros

En plancha alta con pies abiertos, toca el hombro contrario sin mover la cadera.



5 Bicho muerto (dead bug)

Boca arriba, brazos al techo y rodillas a 90°; estira brazo y pierna contrarios sin despegar la espalda baja.

HÁBITO DEL DÍA Duerme 7 horas o más esta noche: ahí se recupera el músculo.

RECETA DEL DÍA Wrap de pollo con aguacate y salsa de yogur · en el recetario gratis *Recetas básicas*.

Consejo de Minchu: La técnica primero: mejor 6 flexiones bien hechas que 15 a medias.

☐ **Lo hice** **Nivel:** _____ **Energía 1–5:** ____ **Notas:** _____

DÍA 4

Cardio suave y movilidad

≈ 20 min

Calienta 3 minutos. Luego haz los 5 ejercicios seguidos con los tiempos de tu nivel, descansa 1 minuto y repite. Termina con el estiramiento.

Principiante: 30 s de trabajo · 30 s de descanso · 2 vueltas

Intermedio: 40 s · 20 s · 3 vueltas

Avanzado: 45 s · 15 s · 4 vueltas



1 Marcha subiendo rodillas

Marcha en el puesto subiendo las rodillas a la altura de la cadera y moviendo los brazos.



2 Jumping jacks

Salta abriendo piernas y subiendo brazos; si no quieres saltar, abre una pierna a la vez.



3 Golpes al frente (boxeo)

Piernas un poco dobladas, golpea al frente alternando brazos sin bloquear los codos.



4 Patinador

Salta o da un paso lateral largo cayendo en una pierna, como un patinador; alterna.



5 Cuadrupedia adelante y atrás

En cuatro apoyos con rodillas un poco despegadas del piso, avanza y retrocede con pasos cortos.

HÁBITO DEL DÍA Camina 20 minutos extra hoy (puede ser en partes).

RECETA DEL DÍA Lentejas guisadas con arroz y aguacate · en el recetario gratis *Recetas básicas*.



Consejo de Wilson: Debes poder hablar mientras lo haces: es un día suave.

☐ Lo hice **Nivel:** _____ **Energía 1–5:** ____ **Notas:** _____

DÍA 5

Glúteos y abdomen

≈ 20 min

Calienta 3 minutos. Luego haz los 5 ejercicios seguidos con los tiempos de tu nivel, descansa 1 minuto y repite. Termina con el estiramiento.

Principiante: 30 s de trabajo · 30 s de descanso · 2 vueltas

Intermedio: 40 s · 20 s · 3 vueltas

Avanzado: 45 s · 15 s · 4 vueltas



1 Puente con apertura de rodillas

Arriba en el puente, abre y cierra las rodillas sin bajar la cadera.



2 Fire hydrant

En cuatro apoyos, sube la rodilla hacia el lado sin girar el tronco. Mitad del tiempo por lado.



3 Patada atrás en cuatro apoyos

En cuatro apoyos, empuja un talón hacia el techo sin arquear la espalda. Mitad del tiempo por lado.



4 Plancha lateral

De lado sobre el antebrazo, cadera arriba en línea recta. Mitad del tiempo por lado (o con rodillas apoyadas).



5 Bicho muerto (dead bug)

Boca arriba, brazos al techo y rodillas a 90°; estira brazo y pierna contrarios sin despegar la espalda baja.

HÁBITO DEL DÍA Llena medio plato con verduras en el almuerzo y en la cena.

RECETA DEL DÍA Bowl poke de atún y aguacate · en el recetario gratis *Recetas básicas*.



Consejo de Merlyna: Aprieta el glúteo arriba de cada movimiento: 1 segundo de pausa.

☐ Lo hice **Nivel:** _____ **Energía 1–5:** ____ **Notas:** _____

DÍA 6

Cuerpo completo con más ritmo

≈ 20 min

Calienta 3 minutos. Luego haz los 5 ejercicios seguidos con los tiempos de tu nivel, descansa 1 minuto y repite. Termina con el estiramiento.

Principiante: 30 s de trabajo · 30 s de descanso · 2 vueltas

Intermedio: 40 s · 20 s · 3 vueltas

Avanzado: 45 s · 15 s · 4 vueltas



1 Sentadilla con salto

Sentadilla y salto suave; cae con las rodillas dobladas. Si no saltas, sube a puntas.



2 Mountain climbers

En plancha alta, lleva las rodillas al pecho alternando, a tu ritmo.



3 Flexión de pecho

Manos un poco más abiertas que los hombros, cuerpo recto; baja el pecho y empuja. Usa la versión inclinada si hace falta.



4 Zancada lateral

Paso largo al lado, baja en esa pierna con la otra estirada; vuelve al centro y alterna.



5 Medio burpee + sentadilla

Manos al piso, pies atrás a plancha, vuelve los pies y haz una sentadilla. Sin salto.

HÁBITO DEL DÍA Prepara hoy algo para mañana: una barrita o una lonchera lista.

RECETA DEL DÍA Barritas de avena, banano y maní sin horno · en el recetario gratis *Recetas básicas*.



Consejo de Oliver: Si es tu primera vez, cambia el salto por subir a puntas.

☐ Lo hice **Nivel:** _____ **Energía 1–5:** ____ **Notas:** _____

DÍA 7

La prueba: repite el Día 1

≈ 20 min

Calienta 3 minutos. Luego haz los 5 ejercicios seguidos con los tiempos de tu nivel, descansa 1 minuto y repite. Termina con el estiramiento.

Principiante: 30 s de trabajo · 30 s de descanso · 2 vueltas

Intermedio: 40 s · 20 s · 3 vueltas

Avanzado: 45 s · 15 s · 4 vueltas



1 Sentadilla al aire

Pies al ancho de hombros, baja como si te sentaras atrás, rodillas en la línea de los pies, pecho arriba.



2 Flexión de pecho inclinada

Manos en una mesa o sofá firme, cuerpo recto de cabeza a talones; baja el pecho y empuja.



3 Puente de glúteo

Boca arriba, rodillas dobladas; sube la cadera apretando glúteos sin arquear la espalda y baja lento.



4 Perro de caza (bird dog)

En cuatro apoyos, estira brazo y pierna contrarios sin mover la cadera; alterna lados.



5 Plancha

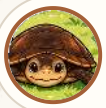
Antebrazos bajo los hombros, cuerpo recto, abdomen y glúteos apretados. Respira.

HÁBITO DEL DÍA Celebra: escribe 3 cosas que hiciste bien esta semana.

RECETA DEL DÍA Helado cremoso de banano y fresa · en el recetario gratis *Recetas básicas*.

Consejo de Thunderbolt: Compara tus repeticiones con las del Día 1. Casi siempre hay una mejora.

☐ Lo hice **Nivel:** _____ **Energía 1–5:** ____ **Notas:** _____



Thunderbolt te deja tu registro de la semana.

Tu registro

DÍA	LO HICE	REPETICIONES DE SENTADILLA (DÍA 1 Y 7)	CÓMO ME SENTÍ
Día 1 · Cuerpo completo	☐		
Día 2 · Piernas y glúteos	☐		
Día 3 · Tren superior y abdomen	☐		
Día 4 · Cardio suave y movilidad	☐		
Día 5 · Glúteos y abdomen	☐		
Día 6 · Cuerpo completo con más ritmo	☐		
Día 7 · La prueba: repite el Día 1	☐		

¿Y DESPUÉS DEL RETO?

Sigue con una guía: Glúteos con Bella, Piernas fuertes, Tren superior con Minchu, Cuerpo completo, Más ligera más fuerte o Alto rendimiento con Zapote: 12 semanas paso a paso. Descarga gratis el Día 1 de cada una en canelith.com/tienda.

Calcula lo tuyo: la calculadora gratis de calorías y proteína en canelith.com.

Hazlo con nosotros: pide tu valoración inicial y te armamos un plan a tu medida con nuestro entrenador, sección Entrenamiento.

Este reto es informativo y no reemplaza la valoración de un médico, fisioterapeuta o entrenador. Los dibujos son de Canelith.