# RUTINA CARDIO HIT

Viernes 5 de junio 2026

Entrenamiento HIT para quemar grasas que se realiza de pie y no requiere equipo. Trabaja todo el cuerpo sin ejercicios repetidos, perfecto para una sesión rápida de quema de calorías en casa. Realizar la siguiente rutina de ejercicios

https://www.youtube.com/watch?v=YfIVllyojnQ

Tiempo estimado 20 min

**"El ejercicio no solo cambia tu cuerpo, cambia tu mente, tu actitud, tu bienestar, tu salud y tu vida"**