



SHORT WORKOUTS TO SPICE UP YOUR DAYS

Hello!

Vanesa here!

Born and raised in Argentina, I have always been passionate about sports and fitness. I've been exercising ever since I can remember, gymnastics, volleyball, swimming, dancing, pole fitness, you name it!



I realized my body was not enough to contain my passion and that my main goal in life was to help others become healthier and stronger by sharing it.

So, I became a *Certified Personal Trainer* to achieve this goal and I keep learning and investing in my development to better help my clients.

And now, as a *Certified Precision Nutrition Level 1 Coach*, I'm super excited to help more and more people in better ways.



Thank you for downloading my quick workouts guide!

If you always want to exercise but can rarely find the time to do it, these workout ideas are just for you.

- Workout anytime, anywhere. You just need 10-15 minutes!

But first things first. Even when doing a short workout, you will need some kind of warm up. So, blast that music and let's get moving!

- [Here](#) you can find a short warm up to add to your quick workouts!

And, as a bonus, I'm also adding some quick stretching videos for you to follow on those days when you are more sore, tired or just need a gentle wake up, or maybe a relaxation before going to bed.

- Click [here](#) for the stretches

Now, what we all are here for! Let's get on with it!

All exercises have a link to a video to show you how to perform it 😊

TIME CHALLENGE

- a. 15 [squats](#)
- b. 10 [push ups](#)
- c. 20 [walking lunges](#)
- d. 10 [dead bugs on each side](#)

Set a clock for 10 minutes and do as many rounds of these as you can!

SUPPORT SYSTEM

- a. 15 [Scapular Wall pushes](#)
- b. 15 [Snow angels on Wall](#)
- c. 40 seconds to 1 minute [Wall sits](#)
- d. 15 [Single leg Calf raises](#) wall assisted, each leg

You can do all of these as a circuit.

3 to 5 rounds

Rest 1 to 2 minutes between rounds

ALL ABOUT THAT CORE

- a. 10 [Dead Bug crunch](#)
- b. 10 [Bear Crawl Shoulder taps](#)
- c. 5 to 10 [Side plank pulses, each side](#)
- d. 10 [Superwoman](#) (back extensions)

4 rounds. Rest 60-90 seconds between rounds

CHAIR DANCE

- a. 8 to 10 [Bulgarian squats](#) each leg
- b. 10 to 12 [Triceps dips](#)
- c. 10 to 12 [Elevated feet hip extensions](#)
- d. 8 to 10 [Sitting abs](#): legs in and out

You will need a chair, sofa, stool or similar.

3 to 5 rounds
Rest 30 to 60 seconds between rounds

NO RUNNING, PLEASE!

- a. [Karate Mum](#)
- b. [Climb](#) that laundry pile!
- c. [No jumping, Jack!](#)
- d. [Skater](#) girl

3 to 5 rounds.
Do each exercise for 30 seconds- Rest 15 seconds in between each.
At the end of the round, rest 60 to 90 seconds

MINISTRY OF SILLY WALKS

- a. 20 [Walking Lunges](#)
- b. 10 [Bear Crawls](#)
- c. 10 [Crab Walks](#)
- d. 5 [Spiderman lunges](#), each side

Set a timer for 10 minutes- Do as many rounds as possible.

LEGS, LEGS, LEGS

- a. 8 [Split Squats](#), each leg
- b. 8 [Single leg hip thrusts](#), each leg
- c. 8 [Step ups on to bench or from floor](#), each leg.
- d. 12 to 15 [Side kicks](#) each leg.

5 rounds. Rest as little as possible between exercises and between rounds.

HOPE YOU ENJOY IT!



Contact me at

Email: coach@vanesanicolosi.com

IG: <https://www.instagram.com/vanesanicolosi/>

Web: <https://www.vanesanicolosi.com/>



RUTINAS CORTITAS PARA ANIMAR TUS DÍAS

Hola!

Les habla Vanesa.

Nací y me crié en Argentina, donde empezó mi pasión por el movimiento desde muy pequeña. Gimnasia, volley, natación, danza, pole fitness.

Me di cuenta que mi propio cuerpo no era suficiente para contener tanta pasión y, por ello, mi propósito en la vida se convirtió en compartir esta vocación con otras personas y ayudarles a desarrollar su propia fuerza y sentirse más saludables.

Para conseguir esto me certifiqué como *Personal Trainer* y, aún, hoy en día, le sigo dedicando tiempo y esfuerzo a mi propio desarrollo con fin de seguir mejorando el servicio que le puedo ofrecer a mis clientes. Y, actualmente, soy *Coach Nutricional* certificada por Precision Nutrition. ¡Siempre podemos crecer!

¡Estoy super feliz de poder ayudar a más y más personas, de la mejor manera posible!



¡Muchas gracias por descargar esta guía de ejercicios!

Si siempre estás queriendo hacer ejercicio, pero nunca encontrás el tiempo, ¡estas ideas son todo lo que necesitás!

- Hacé ejercicio en cualquier momento y lugar. Solo necesitás 10 o 15 minutos

Pero, primero lo primero. Incluso con una rutina super corta, lo ideal es entrar en calor para movilizar articulaciones y prevenir lesiones. ¡Así que, poné la música que más te gusta y arranquemos!

- [En este enlace](#) vas a encontrar una entrada en calor cortita y al pie para que puedas usar.

Y te dejo un regalito más: algunos videos de estiramientos y relajación para que hagas al final del ejercicio, o para esos días cuando estamos cansados y necesitamos relajar. También los podrías usar para mover el cuerpo al levantarte a la mañana o para prepararte para ir a la cama.

- [Entrá en este enlace](#) para ver los estiramientos.

Ahora, a lo que nos compete, ¡empezamos!

Todos los ejercicios tienen un enlace a un video que muestra cómo hacerlos 😊

DESAFÍO X TIEMPO

- a) 15 [sentadillas](#)
- b) 10 [flexiones de brazos](#)
- c) 20 [estocadas](#)
[caminadas](#)
- d) 10 [dead bugs de cada lado](#)

Poné el cronómetro en 10 minutos y fijate cuántas rondas podés hacer!

SOS MI SOPORTE

- a) 15 [Empujes de escápula en la pared](#)
- b) 15 [Angelitos en la pared](#)
- c) 40 segundos a 1 minuto [sentadilla en la pared](#)
- d) 15 [elevaciones de tobillos](#) con cada pierna

Todo en un circuito.
3 a 5 rondas
Descanso 1 a 2 minutos entre rondas

EL CORE ES TODO

- a) 10 [Dead Bug crunch](#)
- b) 10 [toco hombros desde cuadrupedia](#)
- c) 5 a 10 [elevaciones desde plancha lateral](#), de cada lado
- d) 10 [Espinales \(extensions de espalda\)](#)

4 rondas. Descanso 60 a 90 segundos entre rondas

EL BAILE DE LA SILLA

- a) 8 a 10 [sentadillas búlgaras de cada pierna](#)
- b) 10 a 12 [dips de triceps](#)
- c) 10 a 12 [elevaciones de cadera con pies elevados](#)
- d) 8 a 12 [abdominales sentados](#)

Necesitás una silla, sillón, banquito o similar.

3 a 5 rondas. Descanso 30 a 60 segundos entre rondas.

AQUÍ NO SE CORRE

- a) [Karate Mami](#)
- b) [Escalando la pila de ropa!](#)
- c) [No saltamos, Jack!](#)
- d) [Esquiadores](#)

3 a 5 rondas.

Hacemos cada ejercicio por 30 segundos. Descansamos 15 segundos entre ejercicios.

Al final de la ronda, descansamos 60 a 90 segundos.

CAMINATAS POR DOQUIER

- a) 20 [estocadas caminando](#)
- b) 10 [caminatas de oso](#)
- c) 10 [caminatas de cangrejo](#)
- d) 5 [Estocadas con torsión](#)

Poné el cronómetro en 10 minutos y fijate cuántas rondas podés hacer!

PIERNAS, PIERNAS, PIERNAS

- a) 8 [Estocadas estáticas](#) de cada pierna
- b) 8 [Elevaciones de glúteos](#) a una pierna
- c) 8 [Subidas a banco o desde el piso](#), de cada pierna
- d) 12 to 15 [patadas laterales](#), de cada lado

5 rondas. Descanso lo menos posible entre ejercicios y entre rondas.

¡Espero que los disfrutes mucho!



Contactame:

Email: coach@vanesanicolosi.com

IG: <https://www.instagram.com/vanesanicolosi/>

Web: <https://www.vanesanicolosi.com/>