



The Vytal Project


PLAN STARTER · GUÍA DE BIENESTAR GRATUITA

Las 6 Dimensiones en *6 Semanas*.

Tu primer paso hacia un bienestar completo.

Un plan progresivo que integra las seis
dimensiones — todo en 30 minutos al día.

Hecho en Guatemala, para todos.

 **Fuerza**

 **Cardio**

 **Movilidad**

 **Mindfulness**

 **Respiración**

 **Suelo Pélvico**



Incluido con tu suscripción de acceso anticipado

vital.tech — Hecho en Guatemala

© 2026 The Vytal Project

ANTES DE EMPEZAR

Cómo funciona este plan

Este plan está diseñado para personas que quieren empezar a cuidar su bienestar de forma integral. Cada semana tiene un enfoque distinto — no para ignorar las otras dimensiones, sino para aprenderlas una a la vez.

Cuando uses la app Vytal, ya tendrás la base para integrarlas todas simultáneamente con seguimiento real de progreso.

30'

Por sesión

Diseñado para completarse en 30 minutos o menos.

2-3

Sesiones/semana

De cada dimensión. Calidad sobre cantidad.

6

Semanas de progresión

De principiante a intermedio, gradualmente.

Equipamiento: Solo tu peso corporal. Opcionalmente una banda elástica y una silla resistente. Sin gym, sin excusas.

Semana 1 — Fuerza

Base muscular y control corporal

Semana 2 — Cardio

Zona 2 y capacidad aeróbica

Semana 3 — Movilidad

Rango de movimiento y prevención

Semana 4 — Mindfulness

Atención plena y bienestar mental

Semana 5 — Respiración

Control nervioso y rendimiento

Semana 6 — Suelo Pélvico

La dimensión más ignorada



Fuerza

Construye la base. Esta semana trabajamos los patrones de movimiento fundamentales con tu propio peso corporal, activando los grupos musculares principales y aprendiendo a moverte con control.

SESIÓN A — TREN SUPERIOR (LUNES O MARTES)

EJERCICIO	SERIES	REPS	NOTAS
1 Flexiones (Push-ups)	3	8-12	Rodillas si es necesario. Cuerpo en línea recta.
2 Remo con banda elástica	3	10-12	Ancla la banda a una puerta. Codos pegados al cuerpo.
3 Plancha frontal	3	20-30 seg	Caderas niveladas. Respira normalmente.
4 Dips en silla	3	8-10	Silla estable, pies al frente. Codos atrás.
5 Superman	3	10	Boca abajo, levanta brazos y piernas. Retén 2 seg.

Descanso: 45-60 seg entre series. Al completar 12 reps con buena forma, agrega 1 rep la siguiente semana.

SESIÓN B — TREN INFERIOR (JUEVES O VIERNES)

EJERCICIO	SERIES	REPS	NOTAS
1 Sentadillas	3	12-15	Rodillas sobre los pies. Pecho arriba. Talones en el suelo.
2 Zancadas alternas	3	10 c/lado	Paso largo, rodilla trasera casi toca el suelo.
3 Puente de glúteos	3	15	Aprieta glúteos arriba, retén 1 seg. Pies a ancho de cadera.
4 Sentadilla sumo	3	12	Pies bien abiertos, puntas hacia afuera.
5 Elevaciones de pantorrilla	3	15-20	Apóyate en pared. Movimiento lento y controlado.



Valeria — Guía de Fuerza

La fuerza no es solo levantar peso. Es saber usar tu cuerpo con intención.



Cardio

El corazón también se entrena. Trabajamos Zona 2 para la base aeróbica a largo plazo, y HIIT para mejorar el VO_2 máx — tu capacidad de usar oxígeno bajo esfuerzo.

SESIÓN A — ZONA 2 (30 MIN CONTINUOS)

MODALIDAD	DURACIÓN	INTENSIDAD	CÓMO SABER QUE ESTÁS EN ZONA 2
Caminata rápida	30 min	60-70% FC máx	Puedes hablar frases cortas pero no cantar.
Trote suave	30 min	60-70% FC máx	Misma prueba del habla. Si no puedes hablar, baja el ritmo.
Bicicleta / natación	30 min	60-70% FC máx	Alternativas válidas si correr es difícil para las articulaciones.

FC máx estimada: 220 – tu edad. Ejemplo: 30 años → Zona 2 = 114-133 ppm. Sin pulsómetro: usa la prueba del habla.

SESIÓN B — HIIT PARA VO_2 MÁX (25 MIN · 3 RONDAS)

EJERCICIO	TRABAJO	DESCANSO	NOTAS
1 Jumping jacks	40 seg	20 seg	Movimiento completo, brazos sobre la cabeza.
2 Burpees modificados	40 seg	20 seg	Sin salto si es necesario. Mantén el ritmo.
3 Saltos al escalón	40 seg	20 seg	Usa un escalón. Alterna pies.
4 Sprints en el lugar	40 seg	20 seg	Rodillas al frente, máximo esfuerzo.
5 Mountain climbers	40 seg	20 seg	Caderas abajo, núcleo activado.

Estructura: 3 rondas completas · 2 min de descanso entre rondas. Si es muy intenso, reduce a 2 rondas la primera semana.



Diego — Guía de Cardio

Zona 2 es inversión a largo plazo. HIIT es el acelerador. Los dos juntos son imbatibles.

Muévete sin dolor. La movilidad es tener control activo en todo tu rango de movimiento. Esta semana trabajamos cadena posterior, cadera y hombros — las tres zonas más limitadas en personas con vida sedentaria.

SESIÓN A — CADENA POSTERIOR Y CADERA

EJERCICIO	SERIES	DURACIÓN	NOTAS
1 Cat-Cow	2	10 rep lentas	En cuatro patas. Inhala al arquear, exhala al redondear.
2 Paloma (Pigeon Pose)	2	45 seg c/ lado	Rodilla delantera doblada, pierna trasera extendida. Respira.
3 Flexión de cadera recostado	2	45 seg c/ lado	Boca arriba, rodilla al pecho. Espalda plana.
4 Rotación torácica	2	10 c/lado	En posición de caballero, rota el pecho hacia arriba.
5 Perro boca abajo	2	30 seg	Caderas arriba, talones bajan. Alterna flexiones de rodillas.

SESIÓN B — HOMBROS Y CADENA ANTERIOR

EJERCICIO	SERIES	DURACIÓN	NOTAS
1 Apertura de pecho con banda	2	10 reps	Banda detrás de la espalda, abre el pecho hacia arriba.
2 Estiramiento de cuádriceps	2	45 seg c/lado	De pie, talón al glúteo. Caderas hacia adelante.
3 Círculos de cadera	2	10 c/ dirección	De pie, manos en cadera. Círculos amplios y lentos.
4 Medio arrodillado (psoas)	2	45 seg c/lado	Rodilla en el suelo, cadera hacia adelante. Espalda recta.
5 Rotación de hombros	2	10 c/ dirección	Brazos extendidos, círculos hacia adelante y atrás.



Lucía — Guía de Movilidad

No se trata de llegar al suelo. Se trata de moverse sin miedo en cada rango.



Mindfulness

Entrena tu mente con la misma dedicación que tu cuerpo. El mindfulness no es vaciar la mente — es aprender a observarla. Meditación guiada y movimiento consciente integrados.

SESIÓN A — MEDITACIÓN GUIADA (20 MIN)

BLOQUE	TIEMPO	PRÁCTICA
Preparación	2 min	Postura cómoda. Cierra los ojos. Deja que el cuerpo se asiente.
Escaneo corporal	5 min	De pies a cabeza. Observa tensión sin intentar cambiarla.
Enfoque respiración	10 min	Cuenta inhalaciones del 1 al 10, repite. Si te pierdes, vuelve al 1.
Visualización	3 min	Imagina un lugar donde te sientes en calma. Explóralo con todos los sentidos.

Normal: La mente se distraerá. Cada vez que la traes de vuelta, eso es el ejercicio. No hay meditaciones "malas".

SESIÓN B — MOVIMIENTO CONSCIENTE (30 MIN)

BLOQUE	TIEMPO	PRÁCTICA
Caminata consciente	5 min	Camina lento. Siente cada paso. Sin teléfono.
Saludo al sol	10 min	3 rondas de Surya Namaskar modificado. Sincroniza con la respiración.
Journaling corporal	10 min	¿Cómo está tu cuerpo hoy? ¿Qué emociones sientes físicamente? ¿Dónde hay tensión?
Cierre	5 min	Savasana — boca arriba. Respira naturalmente. Deja ir el día.



Sofía — Guía de Mindfulness

La calma no se encuentra. Se practica. Todos los días, en todos los momentos.



Respiración

Respiras 20,000 veces al día. ¿Cuántas de ellas haces conscientemente? Esta semana aprendemos técnicas para calmar el sistema nervioso, mejorar el rendimiento físico y dormir mejor.

SESIÓN A — CALMA Y SISTEMA NERVIOSO (20 MIN)

TÉCNICA	PATRÓN	CICLOS	PARA QUÉ SIRVE
1 Respiración 4-7-8	Inhala 4s · Retén 7s · Exhala 8s	8	Reducir ansiedad. Activa el nervio vago.
2 Respiración de caja	Inhala 4s · Retén 4s · Exhala 4s · Retén 4s	8	Enfoque y calma rápida. Usada por fuerzas especiales.
3 Coherencia cardíaca	Inhala 5s · Exhala 5s	10 min	Reduce cortisol, mejora variabilidad cardíaca.

Postura: Sentado con espalda recta o acostado. Respira por la nariz siempre que sea posible.

SESIÓN B — RENDIMIENTO Y ENERGÍA (20 MIN)

TÉCNICA	PROTOCOLO	RONDAS	NOTAS
1 Respiración activadora	30 respiraciones rápidas y profundas, exhala y retén	3	Aumenta energía y alerta. No hacerla de pie ni manejando.
2 Respiración alterna (Nadi)	Tapa narina derecha, inhala por izquierda. Alterna.	5 min	Equilibra hemisferios. Ideal antes de actividad física.
3 Recuperación post-esfuerzo	Exhala completo · inhala 2s · exhala lento 6s	10 ciclos	Baja el ritmo cardíaco más rápido post ejercicio.



Gaby — Guía de Respiración

Cambiar tu respiración por 5 minutos cambia tu estado en todo el día. Empieza hoy.



Suelo Pélvico

La dimensión más ignorada — y una de las más importantes. El suelo pélvico es vital para el control postural, la estabilidad del núcleo y la prevención de lesiones. Para todos los cuerpos, sin excepción.

SESIÓN A — ACTIVACIÓN Y CONCIENCIA (20 MIN)

EJERCICIO	SERIES	REPS	CÓMO HACERLO
1 Identificación del SP	1	5 contracciones	Contrae como si detuvieras el flujo de orina. Sostén 3 seg. Relaja.
2 Kegels lentos	3	10	Contrae 5 seg · Relaja 5 seg. La relajación es igual de importante.
3 Kegels rápidos	3	15	Contrae y relaja rápidamente. Mantén ritmo sin perder intensidad.
4 Puente + SP	3	12	Al subir el puente de glúteos, contrae el SP. Al bajar, relaja.

Importante: No contengas la respiración. Exhala al contraer, inhala al relajar. Si hay dolor, detente y consulta un profesional.

SESIÓN B — INTEGRACIÓN FUNCIONAL (25 MIN)

EJERCICIO	SERIES	REPS	NOTAS
1 Respiración + SP	2	10 ciclos	En cada exhale, activa suavemente el SP. Conecta respiración y núcleo.
2 Sentadilla consciente	3	12	Al bajar, relaja el SP. Al subir, contrae. Movimiento funcional integrado.
3 Hipopresivos básicos	4	30 seg	Exhala todo el aire, sube el diafragma, aguanta. Efecto de vacío abdominal.
4 Relajación progresiva SP	1	5 min	Acostado, libera tensión del SP en capas. Tan importante como fortalecer.



Andrés — Guía de Suelo Pélvico

Esta dimensión no tiene género. Todos tenemos suelo pélvico. Todos nos beneficiamos de cuidarlo.

¿Y AHORA QUÉ?

Completaste el Plan Starter. Esto es solo el comienzo.

En 6 semanas tocaste las 6 dimensiones del bienestar. Ahora imagina hacerlo de manera integrada, con seguimiento de progreso, rutinas personalizadas y una comunidad detrás tuya.

Eso es exactamente lo que estamos construyendo en The Vytal Project — hecho en Guatemala, para todos.



Vytal Score

Ve tu progreso en las 6 dimensiones en tiempo real, en un solo número.



Rachas y hábitos

La app trackea tu consistencia y te mantiene motivado.



Hecho en Guatemala

Diseñado para el estilo de vida latinoamericano. Tu contexto. Tu ritmo.

