MUSCULACIÓN 360

TU CAMBIO EN 28 DÍAS

Plan de entrenamiento en casa, nutrición sencilla y un registro para imprimir. Sin gimnasio y sin material.



QUÉ INCLUYE

1. **Tu punto de partida**
   Objetivo, medidas y prueba inicial.
2. **El plan**
   2 entrenos en casa con dibujos y progresión de 4 semanas.
3. **Comer bien sin contar**
   5 reglas y un plato modelo.
4. **4 semanas de registro**
   Hábitos, entrenos y reflexión de cada semana.
5. **Evaluación final**
   Compara tu antes y después y fija los próximos 28 días.

«La constancia gana a la perfección.»

musculacion360.com

TU PUNTO DE PARTIDA

Rellénalo el día 1

1. ¿Para qué quieres este cambio?

Más allá del físico: ¿qué ganarás en tu día a día?

2. Tu objetivo para estos 28 días

Concreto y medible. Ejemplo: «entrenar 12 días y hacer 10 flexiones seguidas».

Lo cumpliré el ___ / ___ / 2026. Si se complica, mi plan B es:

3. Medidas

	Día 1	Día 28
Peso (kg)		
Cintura (cm)		
Cadera (cm)		
Pecho (cm)		
Brazo (cm)		
Muslo (cm)		
Energía (1-10)		

4. Prueba inicial



Flexiones seguidas

Día 1: _____ Día 28: _____



Sentadillas en 1 minuto

Día 1: _____ Día 28: _____



Plancha: segundos aguantando

Día 1: _____ Día 28: _____

5. Fotos (de frente y de lado, misma luz y misma ropa)

FOTO DÍA 1

pégala aquí o guárdala en el móvil

FOTO DÍA 28

pégala aquí o guárdala en el móvil

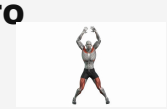
EL PLAN: 3 DÍAS POR SEMANA

Unos 30 minutos por sesión

Alterna dos entrenos: semanas impares A · B · A, semanas pares B · A · B (por ejemplo, lunes, miércoles y viernes). Descansa 60-90 s entre series. Los días libres, camina 30 minutos.

CALENTAMIENTO

2 vueltas · 5 min



Saltos de tijera
40 s



Círculos de brazos
30 s



Rodillas altas
40 s

ENTRENO A



Sentadilla

12-15

Baja como si te sentaras en una silla, pecho alto.



Flexiones

8-12

Cuerpo recto. Si cuestan, apoya las rodillas.



Superman con tirón

10-12

Tumbado boca abajo, tira de los codos hacia atrás.



Puente de glúteo

15

Aprieta el glúteo 1 s arriba.



Plancha

20-40 s

Abdomen apretado, sin hundir la cadera.

ENTRENO B



Zancada alterna

10 por pierna

Rodilla de atrás hacia el suelo, paso largo.



Flexiones inclinadas

10-15

Manos en una mesa o sofá: más fácil.



Bird dog

8 por lado

Brazo y pierna contrarios, espalda quieta.



Fondos en silla

8-12

Codos hacia atrás, baja hasta 90°.



Dead bug

8 por lado

Zona lumbar pegada al suelo.

PROGRESIÓN (series de cada ejercicio)

SEMANA 1
2 series
Aprende la técnica. Termina cada serie con 3 repeticiones de reserva.

SEMANA 2
3 series
Igual que la semana 1, con una serie más de cada ejercicio.

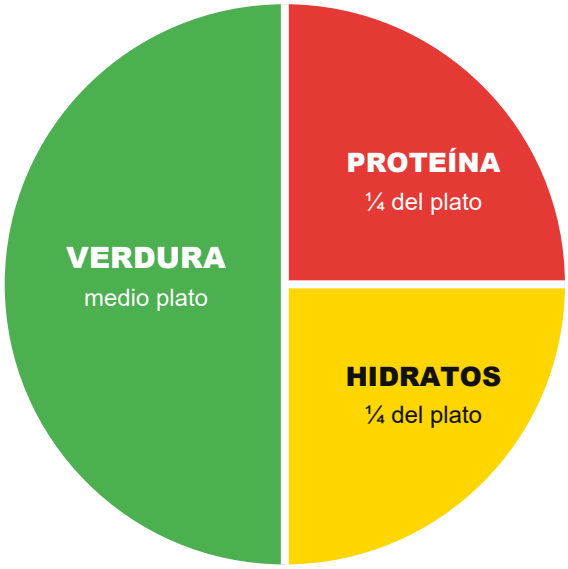
SEMANA 3
3 series
Sube 2 repeticiones por ejercicio o haz la versión más difícil.

SEMANA 4
4 series
Una serie más. Último día: repite la prueba inicial y compara.

COMER BIEN SIN CONTAR

Sin dietas raras

Para ganar músculo y perder grasa a la vez no hace falta pesar nada. Si cumples estas 5 reglas casi todos los días, ya habrás hecho el 80 % del trabajo.



Tu plato modelo, comida y cena

PROTEÍNA

Huevos, pollo, pavo, pescado, atún en lata, legumbres, tofu, yogur griego, queso fresco batido.

VERDURA

Ensalada, brócoli, judías verdes, pimiento, calabacín, tomate, espinacas. Congelada vale igual.

HIDRATOS

Arroz, patata, pasta, pan integral, avena, fruta. Más cantidad los días de entreno.

LAS 5 REGLAS

1. **Proteína en cada comida.**
   Una ración del tamaño de tu palma (o dos si eres grande). Es lo que más ayuda a ganar músculo y a no pasar hambre.

2. **Medio plato de verdura en comida y cena.**
   Llena mucho y aporta pocas calorías.

3. **Agua como bebida principal.**
   Unos 2 litros al día, más si sudas. Refrescos y alcohol, como algo ocasional.

4. **Menos ultraprocesados.**
   Bollería, snacks y comida rápida, no más de 2-3 veces por semana.

5. **Prepara antes de tener hambre.**
   Cocina 2-3 bases el domingo (pollo, arroz, verdura asada) y monta platos en 5 minutos.

¿Quieres cantidades exactas para ti? En musculacion360.com tienes la calculadora de macros gratis y un menú semanal.

SEMANA 1 · ARRANQUE

Días 1-7

2 SERIES **Aprende la técnica. Termina cada serie con 3 repeticiones de reserva.**

Consejo: Deja la ropa de entrenar preparada la noche antes: menos excusas.

MIS ENTRENOS

Anota las repeticiones de la última serie de cada ejercicio

DÍA 1 · ENTRENO A __/__		DÍA 2 · ENTRENO B __/__		DÍA 3 · ENTRENO A __/__	
Sentadilla	_____	Zancada alterna	_____	Sentadilla	_____
Flexiones	_____	Flexiones inclinadas	_____	Flexiones	_____
Superman con tirón	_____	Bird dog	_____	Superman con tirón	_____
Puente de glúteo	_____	Fondos en silla	_____	Puente de glúteo	_____
Plancha	_____	Dead bug	_____	Plancha	_____
☐ **Hecho**		☐ **Hecho**		☐ **Hecho**	

HÁBITOS DE CADA DÍA

Marca la casilla cuando lo cumplas

Hábito	L	M	X	J	V	S	D	Total
Entreno o caminata de 30 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ / 7
Proteína en cada comida	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ / 7
Verdura en 2 comidas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ / 7
Agua: 2 litros	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ / 7
Dormir 7 h o más	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ / 7
Pasos: 8.000 o más	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ / 7

AL ACABAR LA SEMANA

Lo mejor de esta semana:

Lo que más me costó y cómo lo resolveré:

La semana que viene me comprometo a:

Peso del domingo (opcional): _____ kg Energía de la semana (1-10): _____

SEMANA 2 · RUTINA

Días 8-14

3 SERIES **Igual que la semana 1, con una serie más de cada ejercicio.**

Consejo: Entrena siempre a la misma hora. El hábito se pega a la hora.

MIS ENTRENOS

Anota las repeticiones de la última serie de cada ejercicio

DÍA 1 · ENTRENO B __/__

Zancada alterna	_____
Flexiones inclinadas	_____
Bird dog	_____
Fondos en silla	_____
Dead bug	_____

☐ **Hecho**

DÍA 2 · ENTRENO A __/__

Sentadilla	_____
Flexiones	_____
Superman con tirón	_____
Puente de glúteo	_____
Plancha	_____

☐ **Hecho**

DÍA 3 · ENTRENO B __/__

Zancada alterna	_____
Flexiones inclinadas	_____
Bird dog	_____
Fondos en silla	_____
Dead bug	_____

☐ **Hecho**

HÁBITOS DE CADA DÍA

Marca la casilla cuando lo cumplas

Hábito	L	M	X	J	V	S	D	Total
Entreno o caminata de 30 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ / 7
Proteína en cada comida	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ / 7
Verdura en 2 comidas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ / 7
Agua: 2 litros	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ / 7
Dormir 7 h o más	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ / 7
Pasos: 8.000 o más	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ / 7

AL ACABAR LA SEMANA

Lo mejor de esta semana:

Lo que más me costó y cómo lo resolveré:

La semana que viene me comprometo a:

Peso del domingo (opcional): _____ kg Energía de la semana (1-10): _____

SEMANA 3 · PROGRESO

Días 15-21

3 SERIES **Sube 2 repeticiones por ejercicio o haz la versión más difícil.**

Consejo: Si fallas un día, no pasa nada: no falles dos seguidos.

MIS ENTRENOS

Anota las repeticiones de la última serie de cada ejercicio

DÍA 1 · ENTRENO A __/__		DÍA 2 · ENTRENO B __/__		DÍA 3 · ENTRENO A __/__	
Sentadilla	_____	Zancada alterna	_____	Sentadilla	_____
Flexiones	_____	Flexiones inclinadas	_____	Flexiones	_____
Superman con tirón	_____	Bird dog	_____	Superman con tirón	_____
Puente de glúteo	_____	Fondos en silla	_____	Puente de glúteo	_____
Plancha	_____	Dead bug	_____	Plancha	_____
☐ **Hecho**		☐ **Hecho**		☐ **Hecho**	

HÁBITOS DE CADA DÍA

Marca la casilla cuando lo cumplas

Hábito	L	M	X	J	V	S	D	Total
Entreno o caminata de 30 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ / 7
Proteína en cada comida	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ / 7
Verdura en 2 comidas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ / 7
Agua: 2 litros	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ / 7
Dormir 7 h o más	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ / 7
Pasos: 8.000 o más	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ / 7

AL ACABAR LA SEMANA

Lo mejor de esta semana:

Lo que más me costó y cómo lo resolveré:

La semana que viene me comprometo a:

Peso del domingo (opcional): _____ kg Energía de la semana (1-10): _____

SEMANA 4 · REMATE

Días 22-28

4 SERIES **Una serie más. Último día: repite la prueba inicial y compara.**

Consejo: Mira tus notas de la semana 1. Lo que hoy es fácil, entonces costaba.

MIS ENTRENOS

Anota las repeticiones de la última serie de cada ejercicio

DÍA 1 · ENTRENO B __/__

Zancada alterna	_____
Flexiones inclinadas	_____
Bird dog	_____
Fondos en silla	_____
Dead bug	_____

☐ **Hecho**

DÍA 2 · ENTRENO A __/__

Sentadilla	_____
Flexiones	_____
Superman con tirón	_____
Puente de glúteo	_____
Plancha	_____

☐ **Hecho**

DÍA 3 · ENTRENO B __/__

Zancada alterna	_____
Flexiones inclinadas	_____
Bird dog	_____
Fondos en silla	_____
Dead bug	_____

☐ **Hecho**

HÁBITOS DE CADA DÍA

Marca la casilla cuando lo cumplas

Hábito	L	M	X	J	V	S	D	Total
Entreno o caminata de 30 min	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ / 7
Proteína en cada comida	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ / 7
Verdura en 2 comidas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ / 7
Agua: 2 litros	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ / 7
Dormir 7 h o más	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ / 7
Pasos: 8.000 o más	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	__ / 7

AL ACABAR LA SEMANA

Lo mejor de esta semana:

Lo que más me costó y cómo lo resolveré:

La semana que viene me comprometo a:

Peso del domingo (opcional): _____ kg Energía de la semana (1-10): _____

EVALUACIÓN DEL DÍA 28

¡Lo has conseguido!

TUS NÚMEROS

Entrenos hechos	Días con todos los hábitos	Racha más larga
____ / 12	____ / 28	____ días

Cambio de cintura	Flexiones: día 1 → día 28	Plancha: día 1 → día 28
____ cm	____ → ____	____ → ____ s

MIRANDO ATRÁS

¿Qué he descubierto de mí que no sabía?

¿Qué hábito me ha cambiado más?

¿Me he acercado a mi «para qué» de la página 2?

LOS PRÓXIMOS 28 DÍAS

Vuelve a empezar desde la semana 3 con la versión difícil de cada ejercicio, o pasa a un plan hecho para ti.

Mi nuevo objetivo: _____

Rutina personalizada (la primera semana es gratis): musculacion360.com/generador-de-rutinas

«Has hecho 28 días. Ahora sabes que puedes.»

Esta guía es orientativa y no sustituye el consejo de un profesional sanitario. Si tienes una lesión o una enfermedad, consulta antes de empezar.