Rutina de gimnasio para principiantes

3 días por semana · cuerpo completo · plan de 8 semanas

Alterna los entrenamientos A y B: una semana A-B-A y la siguiente B-A-B (por ejemplo lunes, miércoles y viernes). Calienta 5–8 min (bici o cinta suave + movilidad) y haz 2 series ligeras antes del primer ejercicio.

Entrenamiento A

Ejercicio	Series × reps	Descanso
Prensa de piernas	3 × 10–12	2 min
Press de banca (o en máquina)	3 × 8–10	2 min
Jalón al pecho	3 × 10–12	90 s
Press de hombro con mancuernas	2 × 10–12	90 s
Curl femoral en máquina	2 × 12–15	60 s
Plancha	3 × 20–40 s	60 s

Entrenamiento B

Ejercicio	Series × reps	Descanso
Sentadilla goblet	3 × 10–12	2 min
Remo en polea baja	3 × 10–12	90 s
Press inclinado con mancuernas	3 × 10–12	90 s
Peso muerto rumano con mancuernas	3 × 10–12	2 min
Elevaciones laterales	2 × 12–15	60 s
Dead bug	2 × 8 por lado	60 s

Cómo subir el peso (doble progresión)

- Elige un peso que te deje hacer todas las repeticiones con buena técnica y te sobren 2 o 3.
- Cuando llegues al máximo de repeticiones en todas las series, sube el peso la siguiente sesión: 2–5 kg en piernas y 1–2,5 kg en el resto.
- Semanas 1–2: aprende la técnica (2 series). Semanas 3–7: progresa. Semana 8: descarga (2 series).
- Brazos opcionales al final: 2 × 12 de curl con mancuernas y 2 × 12 de tríceps en polea.

Apunta tus pesos

Escribe el peso (kg) y las repeticiones de la última serie, por ejemplo: 40 kg × 12

Entrenamiento A

Ejercicio	Sem. 1	Sem. 2	Sem. 3	Sem. 4	Sem. 5	Sem. 6	Sem. 7	Sem. 8
Prensa de piernas								
Press de banca (o en máquina)								
Jalón al pecho								
Press de hombro con mancuernas								
Curl femoral en máquina								
Plancha								

Entrenamiento B

Ejercicio	Sem. 1	Sem. 2	Sem. 3	Sem. 4	Sem. 5	Sem. 6	Sem. 7	Sem. 8
Sentadilla goblet								
Remo en polea baja								
Press inclinado con mancuernas								
Peso muerto rumano con mancuernas								
Elevaciones laterales								
Dead bug								

Consejo: si dos semanas seguidas no mejoras en un ejercicio, revisa el sueño, la comida y el descanso entre series.